

## 20260614 指教我們數算日子

(詩篇 90 篇，和合本修訂版)

上個月，Rosie 和我去了中國。我九十歲的岳母病重，住進了心臟科 ICU。而心臟科 ICU 旁邊，正好是產科病房。每次去探望老母親時，在同一條走廊上，我們都會看見兩幅反差極大的圖畫：一會兒，是進出 ICU 的危重病人，他們極度衰弱，彷彿被死亡的陰影籠罩；過一會兒，則是剛剛出生的嬰兒，美麗的生命才剛剛開始，彷彿整個人生都充滿盼望。這兩幅畫面一直衝擊著我，也使我反覆思想：地上所有美麗的生命，最終都要衰老並面對死亡。那麼，我們所度過的每一天究竟有什麼意義？其中的歡笑與眼淚，盼望與掙扎，究竟有什麼價值？所以我想與大家分享詩篇九十篇，題目是《指教我們數算日子：反差與意義》。我們一起思想如何從永恆的角度看待我們的生命和日子。

詩篇九十篇的標題是“神人摩西的禱告”。學者們認為，這首詩篇與摩西在金牛犢事件之後的祈禱有關。它提醒以色列百姓，即使在苦難和失敗中，仍然可以回到上帝面前，經歷復興，度過有意義的日子。

詩歌是一種重要的聖經文學體裁。上帝藉著詩歌，不只對人的頭腦說話，更對我們的全人說話。詩篇不只傳遞理性信息，也喚醒想像，觸動情感，並歸正意志。詩篇藉著情緒和感受向我們說話。上帝所造的情感，就像靈魂的溫度計，顯明我們與上帝的關係和我們生命的光景。加爾文說：“詩篇把我們靈魂的每一部分都解剖並顯露出來；人裡面任何一種情感，都會出現在詩篇中。詩篇如同鏡子照出我們的內心。”

理解詩篇，我們需要放慢腳步，細細體味其中的畫面和比喻，也察覺自己內心的情感反應：被上帝所愛時

### 詩篇九十篇 神人摩西的禱告

<sup>1</sup>主啊，你世代代作我們的居所。

<sup>2</sup>諸山未曾生出，地與世界你未曾造成，  
從亙古到永遠，你是神。

<sup>3</sup>你使人歸於塵土，說：

「世人哪，你們要歸回。」

<sup>4</sup>在你看來，千年如已過的昨日，  
又如夜間的一更。

<sup>5</sup>你叫他們如水沖去，他們如睡一覺。  
早晨，他們如生長的草；

<sup>6</sup>早晨發芽生長，  
晚上割下枯乾。

<sup>7</sup>我們因你的怒氣而消滅，  
因你的憤怒而驚惶。

<sup>8</sup>你將我們的罪孽擺在你面前，  
將我們的隱惡擺在你面光之中。

<sup>9</sup>我們經過的日子，都在你震怒之下，  
我們度盡的年歲，好像一聲嘆息。

<sup>10</sup>我們一生的年日是七十歲，  
若是強壯可到八十歲；  
但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，  
轉眼即逝，我們便如飛而去。

<sup>11</sup>誰曉得你怒氣的權勢？

誰因着敬畏你而曉得你的憤怒呢？

<sup>12</sup>求你指教我們怎樣數算自己的日子，  
好叫我們得着智慧的心。

<sup>13</sup>耶和華啊，我們要等到幾時呢？  
求你轉回，憐憫你的僕人們。

<sup>14</sup>求你使我們早早飽得你的慈愛，  
好叫我們一生一世歡呼喜樂。

<sup>15</sup>求你照着你使我們受苦的日子，  
和我們遭難的年歲，使我們喜樂。

<sup>16</sup>願你的作為向你僕人們顯現，  
願你的榮耀向他們子孫顯明。

<sup>17</sup>願主——我們神的恩寵歸於我們身上。  
願你堅立我們手所做的工，  
我們手所做的工，願你堅立。

的喜樂，被祂保護時的安穩；離開上帝時的孤單，失去倚靠時的懼怕，…。上帝要藉著這些情感，把我們帶回祂面前。

今天，我會配合經文使用一些畫面。我邀請大家留意這些畫面，也讓經文在你心中形成自己的畫面。更重要的是，求聖靈光照，使我們留意心裡被觸動的情感：敬畏，信心，安慰，憂傷，盼望，還是對上帝更深的渴慕。詩篇不只要我們在理性層面明白，更是要我們的全人被上帝觸摸、光照和更新。

詩篇九十篇可以分成四段，其中包括兩組強烈的反差對照：永恆與短暫、受苦與復興。它帶我們從上帝的永恆來看待我們短暫的一生。

## I. 永恆

詩篇的頭兩節經文，“<sup>1</sup>主啊，你世世代代作我們的居所。<sup>2</sup>諸山未曾生出，地與世界你未曾造成，從亙古到永遠，你是神。”這是對上帝的讚美。我們來想像摩西的心境。摩西帶領百姓在曠野中艱難前行，走向上帝所應許的新家園；但他心中看見一個更榮耀的居所——就是上帝自己。摩西見過會幕中上帝的榮光，也知道上帝自己要作百姓的居所。所以，在曠野的艱難中，摩西仰望上帝永恆的慈愛，發出讚美：“主啊，你世世代代作我們的居所。”

新約的基督徒，已經藉著基督更直接地住在上帝裡面。這幅畫面提醒我們，我們也該發出讚美。經文描繪出超越時間的創造一切的上帝，成為了我們的居所，我們的家。你能想像這幅畫面嗎？

投影的畫面，是美國畫家 Bierstadt 在 1868 年的油畫，描繪了美國西部壯麗的山河，反映出創造主的偉大。你可以注視這個圖畫，也可以在想像中創作出更雄偉光輝的畫面。當你看到上帝是我們永恆的居所，那幅榮耀的畫面時，你感受到了什麼？永恆，家的安全，嚮往，…？

你在自己的禱告生活中曾有類似的情緒感受嗎？詩篇在邀請你，品味默想，認識上帝定意要賜給你的居所，你的家，你的生活。

## II. 短暫

當摩西的目光從永恆轉到曠野中的百姓，當我們自己從禱告默想中回到現實，在我們眼前出現了另一幅強烈對比的畫面。那是一幅地上生命的短暫和虛空。

<sup>3</sup>你使人歸於塵土，說：世人哪，你們要歸回。

<sup>4</sup>在你看來，千年如已過的昨日，又如夜間的一更。

<sup>5</sup>你叫他們如水沖去，他們如睡一覺。早晨，他們如生長的草；

<sup>6</sup>早晨發芽生長，晚上割下枯乾。”

第三節把我們帶回創世記三章。亞當犯罪之後，上帝宣告刑罰：“你本是塵土，仍要歸回塵土。”從那個時刻，死亡的陰影籠罩了人類，也籠罩了詩人的心。

詩人用“千年”、“昨日”、“一更”的比喻來凸顯在永恆之中地上人生的短暫。接著，詩人用小草的畫面，讓我們進一步看到這種短暫之中的虛空。求聖靈幫助我們在頭腦中畫出那個小草——早上的美麗和晚上的枯萎。當你在永恆的對比中看見如此短暫的人生，你心裡的感受是怎樣的？是失落，或無助，沮喪？回想一下，你在生活中是否有類似的感覺？那個感覺在提醒我們，這不是我的家；人生本不該如此。這正是失去永恆的生命帶來的感受。

這是第一組對比的畫面：永恆與短暫。接著詩人給了我們第二組對比：受苦與復興。

### III. 受苦

<sup>7</sup>“我們因你的怒氣而消滅，因你的憤怒而驚惶。

<sup>8</sup>“你將我們的罪孽擺在你面前，將我們的隱惡擺在你面光之中。”

“怒氣”這個字，原文有“從鼻孔出氣”的意思；“憤怒”則帶有“熱氣”的意思，形容強烈燃燒的情緒。這兩個字在希伯來文中常常連在一起，彷彿讓我們聽見上帝“憤怒地大聲出氣”。這是聖潔公義的上帝面對悖逆和敗壞世界的反應。破碎的世界、扭曲的關係、我們自己的悖逆都會給我們帶來苦難。這是上帝不願看到的光景。上帝鼻孔中焦急生氣的呼吸聲，使我們驚惶。

<sup>9</sup>“我們經過的日子，都在你震怒之下，我們度盡的年歲，好像一聲嘆息。

“震怒”這個字，原文字根有“滿溢、衝出來”的意思。上帝的震怒傾倒下來，讓人喘不過氣，無法招架。難怪詩人說：“我們度盡的年歲好像一聲嘆息。”

投影片的畫面，反映生活的艱難。那個奔跑的女子是我在北京看到的外賣快遞員。她如果遲到一分鐘就會遭受罰款，一天工作十二個小時，也只掙到勉強糊口的收入。中國 44%就業人口沒有穩定的工作，靠打零工維生。在紐西蘭，許多的人也在經歷找工作和生活成本的壓力。想像你正在看見這一切，你能聽到上帝的沉重急促的呼吸聲，能聽到人們的嘆息之聲嗎？

“我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；

但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼即逝，我們便如飛而去。”

這是對當時人們壽命的一般描述。今天的人，若身體強壯常常可以活過 90 歲。但年輕時，我和許多人一樣，總覺得前面還有無盡歲月，從不把自己和衰老、死亡連在一起。也許你還沒有經歷人生

的苦楚。可是，地上的歲月終會把這一切帶到我們面前。若你還年輕，我邀請你在心中想像自己90歲的樣子：仔細端詳那張老邁的面孔、力量衰殘的身體。你心裡有什麼感受？是不安，逃避？還是嘆息？

但這不是故事的結束。上帝不只讓我們聽見嘆息，更呼召我們轉向生命，歸回永恆的榮耀。詩人說：“誰曉得你怒氣的權勢？誰因着敬畏你而曉得你的憤怒呢？求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得着智慧的心。”這是一個修辭性的問句。詩人的意思是：人若真知道上帝怒氣的權勢，就不會輕看罪，也不會浪費生命，而會在祂面前敬虔度日。詩人祈求上帝指教我們數算日子。

“指教”意思是“使我們體驗性地深刻了解。”數算“不是指計算數目，而是衡量每個日子的意義。聖經中“得著智慧的心”，其含義是認識神並遵從生命之道。

結束短暫與虛空之苦的道路，不是逃避，不是緊抓世界，而是在上帝的恩典中真正明白每個日子的意義。在每一個苦難、每一聲嘆息、每一次流淚的當中，認識上帝，歸向生命之道。

祈求智慧的禱告，帶來生命的轉折。地上的家是短暫且痛苦的，我們心中的不安和嘆息催促我們把目光轉向上帝的恩典。詩人由此開始生命的復興。

#### IV. 復興

“<sup>13</sup>耶和華啊，我們要等到幾時呢？求你轉回，憐憫你的僕人們。”

“要到幾時呢？”這是受苦之人向神的呼喊，也反映出上帝與人對時間的看法存在的巨大落差。人在苦難中，時間漫長而沉重；在上帝眼中，“千年如已過的昨日”。上帝要人等待有什麼意義呢？詩人接著呼求：“<sup>14</sup>求你使我們早早飽得你的慈愛，好叫我們一生一世歡呼喜樂。<sup>15</sup>求你照着你使我們受苦的日子，和我們遭難的年歲，使我們喜樂。”

神的慈愛(τὸ ἔλεος)指的是祂守約和永不改變的愛。這樣的慈愛，最震撼地顯明在人的失敗之中。以色列人拜金牛犢，大大得罪上帝，招致上帝的管教。但就在這樣黑暗的時刻，上帝向摩西宣告祂的屬性：“耶和華，耶和華，是有憐憫有恩典的神，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實。”這句話不是發生在百姓順服之後，而是發生在他們嚴重跌倒之後。人的悖逆很深，但上帝的慈愛更深。上帝會使用我們所有的日子，包括我們軟弱、犯罪和受苦的日子，引導我們更深地認識祂的聖潔，也更深地經歷祂的慈愛。因此詩人禱告：“求你照着你使我們受苦的日子，和我們遭難的年歲，使我們喜樂。”

詩人接著禱告，“<sup>16</sup>願你的作為向你僕人們顯現，願你的榮耀向他們子孫顯明。”他在祈求上帝的作為，也就是上帝的榮耀在百姓生活中的彰顯。飽得神的慈愛，是歡呼快樂的源頭；在痛苦中轉向

神，是生命成長的道路；而在生活中經歷神的榮耀作為，則是更深認識神的結果，這也是我們短暫生命的意義。

從這幾節經文中，我們也看到上帝的恢復——短暫和虛空被帶向永恆和豐盛。不再是“早上發芽，晚上枯乾”，上帝的祝福是一生一世的，而且是世世代代的。我們重新走向了永恆。

詩人結束的禱告是，“<sup>17</sup>願主——我們 神的恩寵（或譯榮美）歸於我們身上。願你堅立我們手所做的工，我們手所做的工，願你堅立。”

進入上帝榮耀的同在是救恩的目的，是我們人生的方向。主耶穌的救恩把我們帶回到上帝的面前。祂也親自為我們禱告“父啊，我在哪裏，願你所賜給我的人也同我在哪裏，使他們看見你所賜給我的榮耀，…我已讓他們認識你的名，還要讓他們認識，好讓你愛我的愛在他們裏面，我也在他們裏面。”（約 17:24-26）在耶穌基督裏回轉歸向上帝，使我們從受苦進入了復興，從短暫進入了永恆。我們進入了上帝的慈愛，上帝的同在。上帝世世代代作我們的居所。阿門！

## 總結

詩篇九十篇告訴我們怎樣在上帝的永恆計劃中，度過我們每天的生活。不論你生活在怎樣的光景中，詩篇都邀請誠實面對自己的感受，體會上帝的愛和憐憫。

詩人用“永恆與短暫”和“受苦和復興”的兩組對比，告訴我們離開上帝生活的虛空和嘆息，也感動我們呼求上帝來指教我們數算自己的日子，從中認識上帝，從受苦轉向生命的復興。

願摩西的禱告也成為我們的禱告：

“求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得着智慧的心。”