

C3 灵修纲要信息

【经文】诗篇一二九篇

(上行之诗。) 以色列当说：从我幼年以来，敌人屡次苦害我， 2 从我幼年以来，敌人屡次苦害我，却没有胜了我。 3 如同扶犁的在我背上扶犁而耕，耕的犁沟甚长。 4 耶和华是公义的；他砍断了恶人的绳索。 5 愿恨恶锡安的都蒙羞退后！ 6 愿他们像房顶上的草，未长成而枯干， 7 收割的不够一把，捆禾的也不满怀。 8 过路的也不说：愿耶和华所赐的福归与你们！我们奉耶和华的名给你们祝福！

【纲要主题】11 愿恨锡安的蒙羞

中心节：耶和华是公义的；他砍断了恶人的绳索。愿恨恶锡安的，都蒙羞退后。（诗一二九 4-5）

引言：诗人回想以色列人过去所受的痛苦，并怎样得到神的帮助；当时因仇敌的迫害，就向神吐露心愿。义人被恶人所恨恶，乃是很自然的。每当以色列人的外患入侵，总因他们远离父神，不谨守神的话，成为恨恶神的人。正因如此，就算神爱他们，他们也将神拒之于门外；神愿意亲近他们，他们却远离神而去，其结果当然就是受咒诅。基督徒决不能与世俗同流合污，我们虽会被世界仇视，但恶人必衰败，义人必兴旺。

经文纲要：

一、选民受难神救援（1-4 节）

1. 敌人苦害神保守（1-2 节）：「以色列当说：从我幼年以来，敌人层次苦害我，从我幼年以来，敌人屡次苦害我，却没有胜了我。」（1-2 节）从早期开始，以色列已经屡次饱受苦害。例如他们在埃及所受的欺压，就是他们幼年时受奴役和痛苦的一次难忘的经历。敌人虽是屡次苦害，但是却不能胜过选民，将他们吞灭，因为选民有耶和华的同在，保守和看顾。直到今天，不论是犹太人，或是主的教会，都不能被恶人所消灭；任何恶人的苦害，都不能胜过他们。每一个信徒都可以像使徒保罗说：「遭逼迫，却不被丢弃；打倒了，却不至死亡」（林后四 9）。

2. 扶犁耕背沟甚长（3 节）：「如同扶犁的在我背上扶犁而耕，耕的犁沟甚长。」（3 节）诗人用扶犁耕背，犁沟深长来描述、形容以色列民族深重的苦难。外邦人的工头压制他们，象农夫犁地一样。在他们背上的犁沟，就是鞭打所留下长长的鞭痕。主耶稣受人鞭打，是用极残忍的方法，那些打他的人，所用的鞭子，是用数条皮革编成的，这些皮鞭上系着铁钉，他们用重力地鞭打，把他的背脊拉出血沟来。感谢主，「因他受的鞭伤我们得医治」（赛五十三 5）。

3. 神施拯救断绳索（4 节）：「耶和华是公义的，他砍断了恶人的绳索。」（4 节）正当恶人扶犁而耕的时候，耶和华砍断了绳索，耕牛的力量就失效了，犁也停止。表示苦难停止，选民得释放。诗人回顾选民的

历史就是一部充满血泪的苦难史，但同时也是一部充满耶和华拯救的救赎史。我们当满怀信心的仰望神的怜悯，因为公义的神因祂名的缘故看顾、保守、拯救祂的子民，古今亦然！

二、愿神惩恶使败退 (5-8 节)

1.愿恨锡安都蒙羞 (5 节)：「愿恨恶锡安的，都蒙羞退后！」(5 节) 凡恨恶锡安的人，都是神的仇敌，神命定一切反对他的人都必失败。诗人如此表示自己的心愿，因为这是照着神的旨意计划祈求的，神的旨意已预定，凡恨恶锡安的人都必蒙羞。

2.收割捆禾不满怀 (6-7 节)：「愿他们像房顶上的草，未长成而枯干，收割的不够一把，捆禾的也不满怀。」(6-7 节) 以色列人住的房子大多是平房，用土打实、打平作为房顶。但是因为土浅和干旱，所以草很快就会枯干。以致收割时不够一把，捆禾的也不满怀。以此来形容抵挡耶和华和他选民的人，必不长久，即使顺利、强盛也是暂时的，很快就会归于无有，如同很快就会枯干的房顶之草。

3.恨锡安的不蒙福 (8 节)：「过路的也不说：愿耶和华所赐的福归于你们！我们奉耶和华的名给你们祝福。」(8 节) 当收割庄稼的时候，犹太人路经田野，行路的人用这话向那些收割的人祝福，若收成不好就没有人这样祝福了。耶和华的赐福是要归于敬畏祂、爱祂、遵行祂旨意的人！

结语：锡安是王的京城，象征神的权柄，恨恶锡安的人就是拒绝神在生命掌权的人！就是拒绝十字架功课的人、就是那个放纵肉体的人。这样一个的人像是什么呢？诗人描述的很好——正像房顶的草！草长在房顶上，实在是不自然，也长不好，没有长成就枯干了。当人凭着肉体，在那里骄傲得意，觉得我这个人多高，我是在房顶上，什么人都在我的脚下；当他正在夸口的时候，他就枯干了。凡属血气的人，都像草一样。人的荣耀都像草上的花：「草必枯干，花必凋谢，惟有耶和华的话，是存到永远的。」(彼前一 24-25) 「慈爱的天父，我感谢赞美你！我在苦难中你搭救了我，我在急难中你应允我的祷告，使逼迫我的蒙羞。祷告是奉主耶稣基督的圣名。阿们！」

明天灵修进度：诗一三十

【真心话】11 在我背上扶犁而耕 (诗一二九)

「从我幼年以来，敌人屡次苦害我，却没有胜了我。如同扶犁的在我背上扶犁而耕，耕的犁沟甚长。耶和华是公义的；他砍断了恶人的绳索。」 (诗一二九 2-4)

引言：从早期开始，以色列已经屡次饱受苦害。例如他们在埃及所受的欺压，就是他们幼年时受奴役和痛苦的一次难忘的经历。然而，敌人却从未把犹太人灭绝。神的子民总能从被掳的景况里得拯救。他们的幸存，一直是历史上一个极大的奇迹。他们受苦极深，时日也长。外邦人的工头压制他们，像农夫犁地一样。在他们背上的犁沟，就是鞭打所留下长长的鞭痕。但耶和华是公义的，祂必及时干预，把残忍攻击者捆绑祂子民、带往被掳之地的绳索和铁链砍断。

【牧者短讲】11 神帮助他的选民（程蒙恩）

以色列当说：「从我幼年以来，敌人屡次苦害我。」以色列人从埃及地开始受欺负，一直一直经历。从我幼年以来，敌人屡次的苦害我，却没有胜了我。神的子民经历很多的苦，很多的磨练。但是有神保护他们，所以那些敌人没有胜了他们。如同扶犁的在我背上扶犁而耕，耕的犁沟甚长。这自然用的比喻：扶犁在耕地的时候是一条一条耕得很长，敌人从以色列幼年时候就这样欺负他们，像在他们背上耕犁，很痛苦，他们受的苦是那样的厉害。

耶和华是公义的，他砍断了恶人的绳索。愿恨恶锡安的都蒙羞退后。为何这些苦难没有胜了他们？因为耶和华是公义的神，他就砍断了那些欺负他们人的绳索。这个绳索的意思，古时绳索是绑着俘虏，绑着奴仆。以色列人曾经是这样给绑着，现在砍断了。就像他们原来做埃及人的奴仆，现在砍断了，出埃及。从为奴之家，离开埃及地，来到了承受地迦南。在迦南地他们有时离弃神，受尽了仇敌的奴役逼迫。神把这个绳索又砍断了，叫他们得自由，叫恨恶锡安的蒙羞了。

第6节：愿他们像房顶上的草，未长成而枯干。因为犹太人的房屋一般是两层的，在房顶上为怕太阳晒，都有很多的草，草叫他们防范炎热太阳的晒。所以那些草是很有作用的，可以挡住阳光的热气。所以说愿他们像房顶上的草，未长成而枯干。若是那些草枯干掉了，里面的房屋就很热。因为在中东夏天很热，很难居住。所以他们要受这样的惩罚。

收割的不够一把，捆禾的也不满怀。收割的不够一把就是荒凉，缺收啊。捆禾的也不满怀，就是不丰富，很少啊。所以住的地方草枯干，住的没有安宁。收成的也是荒凉，很少。过路的人也不说：愿耶和华所赐的福归于你们，我们奉耶和华的名给你们祝福。意思是过路的也不给他们祝福，也不为那些欺负以色列人的祝福说：赐福给你们，奉神的名给你们祝福。过路的人都不说祝福的话。因为他们曾经一直苦待以色列人，就是四围列邦的情形。

所以这篇主要说的是以色列幼年所受的苦，但是敌人却没有胜了他们，因为神帮助他们。神反而是对付他们的仇敌，就是以色列的仇敌。今天对于神的众儿女来说，虽然面对很多苦难，教会面对很多逼迫，但是逼迫苦难没有胜过我们。就像主耶稣说：我要把我的教会建造在磐石上，阴间的权柄不能胜过他。

【真心话】11 在我背上扶犁而耕（诗一二九）

一、蒙光照，脱离肉体

在上行之诗的旅程中，我们分为三个五篇的组。在第一组中，我们探索了如何从世界的捆绑中脱身，离开米设与基达，向着耶路撒冷的圣山上行。接下来，第二组五篇诗歌向我们展示了，当一个人从世界中解脱后，他如何在神的光照下，认识到自己肉体的败坏，从而不仅摆脱世界的束缚，也挣脱了肉体的控制。这意味着他的肉体行为需要被纠正，内心得以洁净。

面对肉体，第一步便是学会放下自我，学习依赖和委身于神。诗篇 125 篇告诉我们，「倚靠耶和华的人好像锡安山，永不动摇。」他们逐渐认识到，是身体中的罪恶之律将他们俘虏。诗篇 126 篇 1 节说，「当耶和华将那些被掳的带回锡安的时候，我们好像做梦的人。」回到锡安，他们明白，若没有神的帮助，依靠肉体是无法建造神的家的。一切的劳碌若非出于对神的敬畏和遵行神的道，都是徒劳。「枉然劳力」、「枉然警醒」成了他们的体会。只有从敬畏神、遵行主的道开始，他们才能真正获得神的祝福，享受到福分，得到赐福。

我们现在来到上行诗第二组（125-129 篇）的终章，这也标志着第二组经历的结束。诗人在这里回顾，在过去的日子里，神在他们身上做了哪些工作。通过苦难和十字架的磨练，神在他们身上进行了犁耕的工作，目的是为了生长和收获。

二、一位以色列人的苦难遭遇

这首诗讲述了一个被掳至巴比伦的以色列人的苦难经历。他是被掳者的第二代，经历了巨大的痛苦，但并未被压垮。在异国他乡，他被迫劳作，遭受剥削，背上仿佛被犁头耕过，留下长长的痕迹。然而，他坚信耶和华的公义，相信神会剪断那些残酷的巴比伦人的束缚。他回想起神曾经将他们的祖先从埃及的奴役中带出，相信神会再次带领他们脱离苦难。

诗人坚信，所有压迫他们的人终将受到惩罚，就像屋顶上无用的草一样，既无生命也无价值。现在，他已回到家乡，站在耶和华的圣山上，期待着耶路撒冷的祭司用神圣的语言祝福他们：「我们奉耶和华的名，祝福你们。」

这是一首充满了苦难、信仰和希望的诗歌，表达了诗人对神拯救与保护的坚定信念，以及对未来和平与祝福的渴望。

三、以色列（雅各）一生的苦难

以色列（雅各）的一生充满了苦难，从幼年开始他就不断遭受敌人的苦害，但这些经历并没有击败他。这些苦难包括从出生开始的争夺，与哥哥以扫、与拉班的争斗，乃至与神的搏斗，直至神触摸了他的大腿，使他全身无力。这些体验反映出一个属灵的原则——通过失败找到胜利，意味着我们必须在神面前放下自我，让肉体的私欲被十字架所钉死。

在生活的苦难中，如同农夫用犁头在背上耕田，这些疼痛让我们的内心暴露无遗，但这也是为了让神的生命种子在我们心里深深扎根，最终带来丰收。耶和华的公义在于他会剪断束缚我们的恶人绳索，让我们在苦难中找到出路，从而在神面前成长和得到坚固。

属灵的生活也涉及到对抗肉体的挑战，恨恶神权柄的肉体最终会蒙羞退后，因为神的作工使我们成为属灵

的人。生命中的肉体欲望和骄傲，就像房顶上迅速枯萎的草，显露出虚空和不满足。而当我们在属灵的旅程中经历神的犁耕，那些经历虽苦但却是神对我们的祝福，让我们在神面前结出百倍的果实，得到旁人的祝福。

为了在主里服事，我们需要不断地扩展自我，接受神在生命中的犁耕。跟随主并非易事，也没有捷径可走。我们每个人的成长都需要经过这样正常而健康的步骤。记得，当主的犁耕来到我们生命时，这同样也是神给予的供应、支持、安慰和引导。

【诗歌】绝望中的呐喊

我像压伤的芦苇扑倒在地
又如将残的灯火奄奄一息
我渴求我的神啊再看我一眼
不要任我在痛苦中默默哭泣

神啊你是否看到我流泪的双眼
神啊你是否听到我的叹息
我在痛苦中苦苦挣扎你是否掩面不看
我在绝望中呐喊你是否听见

我的神啊求你把臂膀张开
让我一头扑倒你的怀里
我的神啊求你帮我排忧解难
我知道只有你能来帮助我
我的神啊

【C3 心对心】11 苦难与成长的交织

「如同扶犁的在我背上扶犁而耕，耕的犁沟甚长。」（诗一二九 3）

在诗篇 129:3 中，诗人用深刻的比喻来描述他的苦难：「如同扶犁的在我背上扶犁而耕，耕的犁沟甚长。」这句话不仅形象地描绘了深重的苦难和痛苦，也蕴含了深层的属灵含义。

1. 苦难的深度与持久性：这句诗所描绘的画面，是一个人背上被犁铧翻动，形成了长长的犁沟。这不仅暗示了苦难的深刻程度，也象征着这些苦难在生命中留下了持久而深远的痕迹。这种形象化的语言让我们感受到了苦难的重负，以及它在时间中的拉长。

2. 身体与灵魂的磨炼：这比喻不单是对身体上苦难的描述，更深入地触及了灵魂的层面。就像农夫犁田为了

播种一样，生命中的苦难有时候也是为了更深层次的成长和更新。犁沟虽深，却为将来的收获准备了土壤，这里暗示了通过磨难和挑战，我们内在的潜能和灵性得以开发和成熟。

3.苦难中的神的目的：在圣经的语境中，苦难往往被视为神塑造和净化信徒的工具。虽然表面上看苦难带来痛楚和试炼，但从属灵的角度看，这正是神在人生中工作的方式。通过苦难，人们能更深地认识神，更加依赖祂，从而在灵性上得到成长和提升。

4.痛苦与希望的并存：尽管这段经文强调了苦难的严酷，但整首诗也表达了一种坚定不移的希望和信仰。信徒相信，尽管苦难临到，但最终神会带来解脱和胜利。这种在痛苦中依旧坚持希望的态度，是信仰力量的真实体现。

5.苦难作为生命见证：苦难经历在个人的生命见证中占有重要位置。通过忍受和克服苦难，信徒展现了他们对神的信任和依赖，这成为向他人传达信仰和希望的有力证据。在苦难中保持信念，不仅塑造了个人的灵性，也成为了向周围人展示神恩典的途径。

6.重塑与更新的过程：苦难不仅是生命中的挑战，也是重塑和更新的过程。就如犁耕后的土地最终会迎来新生和收获，人生中的磨难也为个人带来了重生的机会。通过这些经历，信徒学会了放下旧我，以新的面貌和更坚强的信仰继续前行。

【纲要主题】 11 愿恨锡安的蒙羞（诗一二九）

一、选民受难神救援（1-4 节）

- 1.敌人苦害神保守（1-2 节）
- 2.扶犁耕背沟甚长（3 节）
- 3.神施拯救断绳索（4 节）

二、愿神惩恶使败退（5-8 节）

- 1.愿恨锡安都蒙羞（5 节）
- 2.收割捆禾不满怀（6-7 节）
- 3.恨锡安的不蒙福（8 节）

《备注：C3 灵修的部分信息，是查考华人基督教查经大全编写而成。愿全地的教会在真道上同归于一。》