

C3 灵修纲要信息

【经文】诗篇一三十篇

(上行之诗。) 耶和华啊，我从深处向你求告！ 2 主啊，求你听我的声音！愿你侧耳听我恳求的声音！ 3 主-耶和华啊，你若究察罪孽，谁能站得住呢？ 4 但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。 5 我等候耶和华，我的心等候；我也仰望他的话。 6 我的心等候主，胜于守夜的，等候天亮，胜于守夜的，等候天亮。 7 以色列啊，你当仰望耶和华！因他有慈爱，有丰盛的救恩。 8 他必救赎以色列脱离一切的罪孽。

【纲要主题】12 仰望等候主赦免

中心节：以色列啊，你当仰望耶和华！因他有慈爱，有丰盛的救恩。（诗一三十七）

引言：这是忏悔诗中的一首，诗人代表以色列民众从心中最深之处向神呼吁。其中所表达的情绪有恳切代祷、荣耀光辉、极大盼望、耐心等候、深信不疑、充足指望、丰盛慈爱、满心快乐。仰望神的人必蒙赦免，因为神有赦罪之恩，他们必不蒙羞，因为神有丰盛的救恩。神的计划就是救他的百姓脱离一切的罪孽。

经文纲要：

一、深处向神求赦免 (1-2 节)

1. 我从深处向神求 (1 节)：「耶和华阿，我从深处向你求告。」(1 节) 诗人正处於忧伤和痛苦的深渊之中。他没有别的指望，只能往上看。因此，他紧急的呼吁就从深处，向着天上的宝座飞去。神看人能看到内心的深处，深处与深处响应，唯有深处的祷告才能摸到神的心。

2. 求神侧耳听我声 (2 节)：「主阿，求你听我的声音；愿你侧耳听我恳求的声音。」(2 节) 诗人迫切地恳求他微弱、孤单的声音能被听见，愿耶和华侧耳听他的声音。哀求者心里知道，他的烦恼多少是与他的罪有关。清除未承认的罪，惟恐那是灾难的原因，这是来到神面前祈求的第一步。

二、赦罪之恩神赦免 (3-4 节)

1. 神若究罪谁站立 (3 节)：「主耶和华阿，你若究察罪孽，谁能站得住呢。」(3 节) 「罪孽」这个字包括了一切不义、不法、邪恶的性情、不轨的行动等意思；公开所作的坏事，和那存在心中隐而未现的过错，都在其内。若耶和华究察罪孽，意思是把罪孽一一记录下来，然後要求我们偿还罪债，那麽，我们的处境就肯定是完全没有希望的了。因为我们是「在罪孽里生的，在我母亲怀胎的时候就有了罪」的人。

2. 赦免之恩我敬畏 (4 节)：「但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。」(4 节) 但我们可以永远感激神，神给我们一个使罪得赦的途径。祂赦免有罪的罪人，也赦免犯了罪的圣徒。这就是福音的中心，我们的神预

备了赦罪的活泉，自从人开始犯罪，神就打开了恩门，使人可以得蒙赦免，罪得洗净。神赦罪之恩的结果，是叫人敬畏祂。当我想到祂付上何等的代价来赦免我的罪，当我知道祂的赦免是完全、慷慨和永恒的，我就永远尊敬祂、信靠祂、爱祂和敬拜祂了。

三、切心等候神救恩 (5-8 节)

1.我心等候到天明 (5-6 节)：「我等候耶和華，我的心等候，我也仰望他的话。我的心等候主，胜于守夜的等候天亮，胜于守夜的等候天亮。」(5-6 节) 诗人认罪的当儿，他的赦罪已经得到保证，他在等候耶和華从深处把他拯救。诗人在这里学会等候耶和華，并且仰望他的话，仰望祂的应许，就是聆听和应允祷告的应许。他渴望耶和華把光明带进他的黑暗中，胜于守夜的等候天亮。

2.我当仰望神救恩 (7 节)：「以色列阿，你当仰望耶和華，因他有慈爱，有丰盛的救恩。」(7 节) 鼓励以色列仰望耶和華，经文提出二个理由。第一，神的慈爱是不变的。第二，祂有丰盛的救恩。神丰盛的救恩，就是主耶稣所说「连摇带按，上尖下流」的，倒在我们怀中。凡蒙恩的人都可以说：「我们的福杯满溢。」神的救恩是照神荣耀和丰富的恩典，这恩典是神用诸般智慧聪明，充充足足的赏给我们。

3.神必救赎我脱罪 (8 节)：「他必救赎以色列脱离一切的罪孽。」(8 节) 最後，祂救赎以色列脱离一切的罪孽的旨意是确定的。本诗篇以幽暗的深渊作开始，结束时却活跃地呼吁人信靠神。主耶稣说：「耶路撒冷要被外邦人践踏，直到外邦人的日期满了」(路廿一 24)。等到我们这些外邦人的救赎时期满足，神就再转向他的选民。以色列就必「要止住罪过，除净罪恶，赎尽罪孽，引进永义」。

结语：我们不是不知道罪，我们知道得太多。我们不是没有犯过罪，我们犯过太多。但是因着神的怜悯，我们的罪被宝血洗净了。虽然如此，当神有一天把我们带到深处，经过十字架的经历时，我们里面的感觉也会像主在十字架上的感觉一样，觉得我们这个人整个就是罪。当我们看见这个的时候，我们就要在神面前说：神哪！你就是离弃我也是对的，我恨恶我自己，我这个人没有一个地方值得自己称赞、值得自己维持。神啊！求你赦免我一切的罪孽。「慈爱的天父，我感谢赞美你！你若究察罪孽，谁能站得住呢？在你有赦免之恩，使我不活在罪中。祷告是奉主耶稣基督的圣名。阿们！」

明天灵修进度：诗一三一

【真心话】12 深处的呼求与转变 (诗一三十)

「主耶和華啊，你若究察罪孽，谁能站得住呢？但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。我等候耶和華，我的心等候；我也仰望他的话。我的心等候主，胜于守夜的，等候天亮，胜于守夜的，等候天亮。」(诗一三十 3-6)

引言：若耶和華究察罪孽，意思是把罪孽一一记录下来，然后要求我们偿还罪债，那么，我们的处境就肯定是无希望的了。但我们可以永远感激神，祂给我们一个使罪得赦的途径。祂赦免有罪的罪人，也赦免犯

了罪的圣徒。当我想到主耶稣付上何等的代价来赦免我的罪，当我知道祂的赦免是完全、慷慨和永恒的，我就永远尊敬祂、信靠祂、爱祂和敬拜祂了。诗人在第 5 节说等候主的时候，他所指的并不是赦罪。在他认罪的当儿，他的赦罪已经得到保证。他反而是等候耶和華从深处把他拯救。有时候神立时应允祷告，有时神教导我们要等候。因此诗人在这里学会等候耶和華，并且仰望祂的话，仰望祂的应许，就是聆听和应允祷告的应许。他渴望耶和華把光明带进他的黑暗中，胜于守夜的等候天亮。

【牧者短讲】12 谁能站得住呢？（程蒙恩）

第 3 节：主耶和華啊，你若究察罪孽，谁能站得住呢？世人可能因为犯罪，可能在某件事上得罪了神，所以他在神面前发出这样认罪的祷告。所以这篇可以说是认罪的祷告。他说：主耶和華啊，你若究察罪孽，谁能站得住呢？也就说没人能在神面前站立得住。神若究察罪孽，谁能站得住呢？这乃是在提醒我们。今天我们在祷告的时候，也常引用这句话：主啊，你若究察罪孽，谁能站得住呢？但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。我们就在主面前有这样的仰望，有这样的祷告。

我们带着一个谦卑的心，第 4 节：但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。在旧约时代，他们尚且认识神有赦免之恩、神的慈爱、神的怜悯。今天我们新约时代是恩典时代，需要认识主的救恩带给我们的怜悯和祝福。我们知道主有赦免之恩，但是请特别留意：赦免之恩不是叫我们可以随意犯罪，而是叫我们有敬畏的心。原来主的赦免是叫我们更敬畏他，而不是叫我们可以随随便便犯罪。所以我们在恩典时代也千万不要忽视神赦免的恩典。

轻视神赦免的恩典，这是不可以的。所以要特别留意的是我们在恩典时代，同样在神面前要带着一个悔改的心谦卑的心。对神说：主耶和華啊，你若究察罪孽，谁能站得住呢？带着一个谦卑的心，我们若认自己的罪，神是信实的公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。所以千万不要把犯罪当做无所谓。任何时候一犯罪得罪主，立刻求主赦免。我有时候蒙圣灵光照，心思意念有时不洁。主啊，你赦免我。有时说了一点夸大的话，主啊，我夸口了，赦免我。不是一般性，而是从深处发出的认罪悔改。忧伤痛悔的心，神必不轻看。忧伤痛悔的灵，神必不轻看。从深处发出像诗人这样的祷告，从深处向神求告。从内心深处发出这样忧伤悔改的灵、认罪的灵，向主这样认罪。主一切的赦免是叫我们有敬畏的心，更敬畏他。敬畏他就远离了罪，就不敢再犯罪，不是把犯罪当随便。这是我们应该有的态度。

【真心话】12 深处的呼求与转变（诗一三十）

一、上行之诗的属灵旅程

上行之诗，一系列由十五篇诗歌组成的圣经篇章，描绘了一位信徒从渴望到与神相遇的属灵旅程。这些诗歌不仅是对追求神的深切渴望的表达，也是对信徒成长路径的描绘。

起始：渴望与寻求

旅程的起点是一种强烈的渴望和对神的追求。信徒感到自己与神有距离，仿佛居住在远离神的米设和基达

之地。这种渴慕驱使信徒开始他们的属灵探索，期望能更近地走近神。

过程：属灵的成长

随着旅程的进行，信徒逐步学习并实践属灵的功课，这是一个逐渐接近神的过程。通过这一系列的学习和实践，信徒的信仰得以加深，他们的灵命也随之成熟。

结尾：与神的联合

旅程的终点是信徒最终在耶和华的殿中找到自己的位置，象征着与神的完全联合。这不仅标志着对神深切渴望的满足，也代表了信徒灵命成长的圆满。

三大阶段

整个上行之诗可以划分为三个阶段，每个阶段由五篇诗歌组成，分别代表着信徒灵命成长的不同阶段：

第一阶段：从寻求和渴望开始，信徒开始意识到自己与神之间的距离和差异。

第二阶段：信徒通过属灵的练习和生活的体验，逐渐学习如何走近神，如何在信仰中成长。

第三阶段：信徒终于达到与神完全联合的境界，在神的殿中找到自己的归宿，实现了灵魂的归属和平静。

上行之诗通过这一系列诗歌，为我们展示了一个信徒如何从渴望开始，通过不断地学习和成长，最终与神实现完全的联合。这是每个信徒都渴望经历的属灵旅程，也是我们灵命成长的蓝图。

二、深处的呼求与转变

1.灵魂的呼唤：在生命的旅程中，我们常常面临着各种挑战和困难，仿佛我们身处深渊，与神的联系被割裂，心灵陷入了深深的绝望。在这样的深处，我们的第一反应便是向神发出我们灵魂的呼唤，希望神能听到我们的声音，响应我们内心的恳求。这种经历，被称为「属灵的黑夜」，无论是因为个人的过错还是外界的影响，都是为了让我们经历这种深刻的转变，引导我们更加亲近神。

2.认罪与自我反省：当我们处于生命的低谷时，往往会被迫去面对自己的不足和罪恶。这不仅是一个痛苦的过程，也是一个自我认知和清洗的过程。我们学会了认罪和悔改，向神承认我们的软弱和过错，这是我们与神关系恢复的关键一步。正如大卫王在深渊中的呼求，我们也在这个过程中学会了谦卑和依赖神的力量。

3.等候与信赖：即使身处绝境，我们也学会了停止挣扎，将自己完全交托给神，选择等待和信赖。这种等候不是被动的等待，而是一种积极的姿态，是对神完全的信任和顺服。我们的心灵在等候中得到了安慰和力量，就像守夜的人期盼黎明的到来一样，我们的心也在期待神的救赎和光照。

4.蒙垂听的祷告：当我们在深处向神发出呼求时，我们不是在试图改变神的意志，而是在寻求改变自己。我们学会了在神的话语中找到方向和答案，让神的话语成为我们祷告的准绳。我们不仅为自己祷告，也为周围的人和整个教会祷告，因为真正的属灵经历不仅仅关乎个人，也关乎团体的建造和成长。

在这个过程中，我们经历了从绝望到希望，从黑暗到光明的转变。我们学会了在苦难中寻找成长的机会，通过对神的依赖和信任，我们的灵魂得到了净化和提升。愿我们所有人在面对生命的挑战时，都能勇敢地发出自己内心的呼唤，等待并接受神的救赎和引导。

【诗歌】我心等候你

Lord, from the depths I call to You

主耶和华，我求告祢

Lord, hear me from on high

从高天垂听我

And give attention to my voice

求祢侧耳听我呼求

When I for mercy cry

听我恳求声音

Out of the depths I cry to You

我从深处向祢呼求

In darkest places I will call

从黑暗之地求告祢

Incline Your ear to me anew

愿祢再次侧耳听我

And hear my cry for mercy, Lord

求祢听我恳求声音

Were You to count my sinful ways

祢若究察我的罪孽

How could I come before Your throne

我怎能站立宝座前

Yet full forgiveness meets my gaze

但惊奇祢完全赦免

I stand redeemed by grace alone

唯靠恩典我得拯救

CHORUS (副歌)

I will wait for You

我心等候祢

I will wait for You

我心等候祢

On Your word, I will rely
我也仰望祢的话
I will wait for You
我心等候祢
Surely wait for You
我必等候祢
Till my soul is satisfied
直到我心得满足
So put your hope in God alone
你当单单仰望上帝
Take courage in His power to save
要坚信祂拯救大能
Completely and forever won
完全得胜永远得胜
By Christ emerging from the grave
因基督从死里复活

CHORUS 副歌

Now He has come to make a way
祂已降世开辟道路、
And God Himself has paid the price
主自己已偿付代价、
That all who trust in Him today
今所有信靠祂的人、
Find healing in His sacrifice
因祂鞭伤便得医治。

CHORUS 副歌

I will wait for You
我心等候祢
I will wait for You
我心等候祢
Through the storm and through the night
过黑夜也历风暴
I will wait for You
我心等候祢
Surely wait for You

我必等候祢
For Your love is my delight
因祢爱是我喜乐

OUTRO (终曲)

I pray my soul waits for the Lord
祈愿我心等候恩主
My hope is in His word
当仰望祂的话
More than the watchman waits for dawn
胜于守夜人等候天亮
My soul waits for the Lord
我心等候我主

【C3 心对心】12 挑战中等待曙光

「我的心等候主，胜于守夜的，等候天亮，胜于守夜的，等候天亮。」（诗一三六）

1. 坚定的等待：「我的心等候主」反映出一种对神坚定不移的信任，即使在黑暗和不确定中，我们的心依然静候神的引导和拯救。

2. 深夜的守望：比喻中的「守夜的，等候天亮」描绘了我们在生命中最黑暗时刻的等待。这种等待充满了对未来的希望和对神应许的期盼。

3. 超越的期待：信徒对神的期待，超越了守夜人对黎明的渴望。这种期待基于对神恩典的深刻理解和对神应许的坚定信心。

4. 信心的力量：在等待中，信徒的心得到加强，信心得到锻炼。这份等待不是被动的，而是一种积极的、充满信心的期盼。

应用：在我们每个人的信仰旅程中，都会遇到黑暗和挑战。然而，正如诗篇所示，我们的心静候耶和華，胜过守夜人期盼黎明的渴望。让我们在黑暗中持守信心，相信神必定带来光明和解救。这份坚定的等待和信赖，将成为我们属灵生命中不可或缺的力量来源。

【纲要主题】12 仰望等候主赦免（诗一三十）

一、深处向神求赦免（1-2 节）

1.我从深处向神求 (1 节)

2.求神侧耳听我声 (2 节)

二、赦罪之恩神赦免 (3-4 节)

1.神若究罪谁站立 (3 节)

2.赦免之恩我敬畏 (4 节)

三、切心等候神救恩 (5-8 节)

1.我心等候到天明 (5-6 节)

2.我当仰望神救恩 (7 节)

3.神必救赎我脱罪 (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。》