

介绍

1. 生命里的试验和患难
2. 诗者大卫的生活背景
 - a. 被扫罗王憎恨和追杀
 - b. 造反的问题
3. 与“敌人”战斗的主题
 - a. 这是个经常看到的主题
 - b. 大卫的诗篇诠释了他对生命里的问题的反应

生命里的问题

1. 回想到困苦
 - a. 过去呼吁上帝
 - b. 向正义的上帝呼吁
“显我为义的神啊
我呼吁的时候，求你应允我” 《诗篇 4:1a》
 - c. 上帝如何使他宽广
“我在困苦中，你曾使我宽广” 《诗篇 4:1b》
2. 来自敌人的困苦
 - a. 将大为的尊荣变为羞辱
“你们这上流人哪，你们将我的尊荣变为羞辱，
要到几时呢？” 《诗篇 4:2a》
 - b. 似乎喜爱“虚妄”的敌人
“你们喜爱虚妄，寻找虚假，要到几时呢？”
《诗篇 4:2b》

拥有对上帝的知识的能力

1. 耶和华已经分别归祂自己
 - a. “虔诚人” 《诗篇 4:3a》

- b. 这是个给予肯定的思想
- 2. 上帝会聆听他们的祷告
 - a. 祷告的鼓励
 - b. 努力祷告

“我求告耶和华，祂必听我。” 《诗篇 4:3b》

实践沉思

- 1. 理解生气的情绪
 - a. “你们应当畏惧” 《诗篇 4:4a》
(这指的是生气)
 - b. “不可犯罪” 《诗篇 4:4b》
 - i. 生气是人的反应
 - ii. 不过它不需要导致我们犯罪
- 2. 沉思如何能帮助我们
 - a. “在床上的时候要心里思想” 《诗篇 4:4b》
 - b. “并要肃静” 《诗篇 4:4c》

沉思后的计划

- 1. 崇拜上帝
 - a. “当献上公义的祭” 《诗篇 4:5a》
 - b. “又当倚靠耶和华” 《诗篇 4:5b》
- 2. 生命里的问题或许仍存在
 - a. 灰心的人
 - b. 不信的问题

“谁能指示我们什么好处？” 《诗篇 4:6a》
 - c. 实践祷告

“耶和华啊，求你仰起脸来，光照我们！”
《诗篇 4:6b》

个人生活被振奋

- 1. 喜乐的赐福
 - a. “祢使我心里快乐” 《诗篇 4:7a》
 - b. “胜过那丰收五谷、新酒的人。” 《诗篇 4:7b》

2. 安眠的赐福

- a. “我必安然躺下” 《诗篇 4:8a》
- b. “睡觉” 《诗篇 4:8b》

3. 肯定的赐福

“因为独有祢耶和华使我安然居住” 《诗篇 4:8c》

总结

1. 让我们学习并实践沉思

- a. 注意所经历的
 - i. 休息
 - ii. 肯定
 - iii. 喜乐
 - iv. 平安

b. 当我们有效地沉思的时候，将会得到祂的赐福

2. 让我们通过沉思更亲近上帝

- a. 通过感激
- b. 通过崇拜
- c. 通过更深一层的信心
- d. 通过更加与主亲近