



李宗盛  
凡人歌

李宗盛  
《凡人歌》

作词：李宗盛  
作曲：李宗盛

# 凡人歌

你我皆凡人 生在人世間  
終日奔波苦 一刻不得閒  
既然不是仙 難免有雜念  
道義放兩旁 利字擺中間

# 人生之福樂

詩篇 90篇

願主憐憫，  
使我們能看見甚麼是真實的福樂人



# 聖詠 卷四

## 第九十首

### 人生

(吳經雄 译本)

1安宅惟眞宰，庇人亾萬代。

2未有天地前，吾主先已在。無始亦無終，獨立永不改。

3悠悠人世子，終須歸塵土。遲速承主命，爾今可回去。

4千秋在主目，不過一朝夕。

5又如中宵夢，夢醒更已易。

6光陰似急湍，漂人到大海。人生如朝菌，晨榮暮凋謝。

7況復值聖怒，孰能無怵惕。

8吾罪參在上，隱惡何從匿。

9度日霆威下，終身一歎息。

10人生七十年，康強至八十。中間惟愁苦，俯仰成陳迹。

11一念主之威，不寒自慄慄。

12願常存此念，俾啟超凡識。

13爾僕喎喎望，天威何時霽。

14求主早開恩，清晨加仁惠。

15俾我樂餘生，絃歌度年歲。計我往日苦，授我來日愉。失於東隅者，畀我收桑榆。

16望主顯大能，莫令僕向隅。

17佑我建大功，流澤永不枯。

# 人生之福樂（詩90篇）

- 一. 人生為客，神是居所（1-2節）
- 二. 人生坎坷，神是出路（3-12節）
- 三. 人生有限，神是依靠（13-17節）

# 概括 詩篇90篇

- 這是摩西在會幕（神的居所）的禱文
- 這是摩西對人生的總結
- 這是摩西對神的偉大與人的渺小之深刻描述
- 這是來自公元前1400年前的提醒

# 一. 人生為客， 神是居所 (1-2)

詩篇 90:1-2  
主啊，  
你世世代代作我們的居所。  
諸山未曾生出，  
地與世界你未曾造成，  
從亘古到永遠，  
你是神。



# 摩西的生活處境

- 摩西帶領百姓走旷野。
- 加低斯巴尼亞事件（申1章），摩西目睹同胞因背離神而倒毙旷野。

耶和華聽見你們這話，就發怒，起誓說：“**這惡世代的人，連一個也不得見我起誓應許賜給你們列祖的美地**”

（申命記 1:34-35）



# 神是居所：曠野漂泊的總結

- “主啊，你世世代代作我們的居所。諸山未曾生出，地與世界你未曾造成，從亘古到永遠，你是神。”
- **居所：**“住處，避難所”。此處取比喻意“神是百姓的安居之處。
- **世世代代&從亘古到永遠你是神：**對神永恆本質最精煉的表達，他是無窮無限、永恆而不變的神。
- **神：**אֱלֹהִים，El，大能大力者，擁有至高無上之能力。

# 神是居所與神的同行

• 你們在曠野所行的路上，也曾見耶和華—你們的神撫養你們，**如同人撫養兒子一般**，直等你們來到這地方。』**他在路上，在你們前面行，為你們找安營的地方；夜間在火柱裏，日間在雲柱裏，指示你們所當行的路。**」（申命記 1:31, 33）

- 神是以色列人世世代代始終同在的主；
- 神是以色列人在曠野漂泊中永恆的歸宿；
- 神是以色列人在屢次失敗後仍然施恩接納的神。

# 屬靈教訓

- **我們是客旅，但神是的終極的歸宿。**
  - 要在不安中找到真安全感。神是我的居所，在祂裡面我是安全的。
- **建立人生正確的優先次序。**
  - 如果神是永恆的，而世上的一切都是暫時的，那我們應該如何分配我們的時間和精力？我們是否把太多精力放在暫時的事物上，而忽略了永恆的事？
- **在變動中經歷神的同在。**
  - 問題不是“我住在哪裡”，而是：“神是不是我的居所？”

## 二. 人生坎坷，神是出路（3-12節）

到底什么才是人生的意义



- 3 你使人歸於塵土，說：“你們世人要歸回。”
- 10 我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十岁.....但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空.....
- 12 求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。

# 生命的短暫 (3-6節)

- 1) 人必歸於塵土，人生因罪被壓縮
- 2) 千年如已過的昨日
- 3) 五個比喻描述人生短暫

- 塵土：強調人物質生命的脆弱與必然
- 洪水：“如水衝去”，強調生命的不可抗拒地流逝，且不可控
- 睡覺：“如睡一覺”，強調死亡的突然和意識的中斷
- 昨日：“千年如已過的昨日”，強調時間的快速流逝
- 青草：“早晨發芽生長晚上割下枯乾”，強調生命的脆弱和短暫



# 以色列南部曠野的草地



# 人生如夢

白鶲詩案

- 大江東去，浪淘盡、千古風流人物。故壘西邊，人道是三國周郎赤壁。
- 亂石穿空，驚濤拍岸，捲起千堆雪。江山如畫，一時多少豪傑。
- 遙想公瑾當年，小喬初嫁了，雄姿英發。羽扇綸巾，談笑間、檣櫓灰飛煙滅。
- 故國神遊，多情應笑我，早生華發。人生如夢，一尊還酹江月。

——蘇軾《赤壁懷古》

# 苦難的根源 (7-11節)

无知的  
財主

路加福音12:13-21



- 摩西現在深入探討一個關鍵問題：為什麼人生如此短暫？為什麼充滿苦難？答案是：**罪**。
  - 1) 神的怒氣不是任性，是嫉惡（7節）
  - 2) 罪在神面前無所隱藏/遁形（8節）
  - 3) 人生因罪充滿勞苦愁煩（9-10節）
    - 勞苦：辛苦的勞作和工作（身體層面）
    - 愁煩：痛苦、悲傷、虛空（精神層面）
  - 4) 罪人容易低估神的威严（11節）
    - "誰曉得你怒氣的權勢？誰按著你該受的敬畏曉得你的忿怒呢？"

按平均寿命估算天数：

- 80岁：80年  $\times$  365天/年 = 29,200天

- 83岁：83年  $\times$  365天/年 ≈ 30,295天

- 100岁：100年  $\times$  365天/年 = 36,500天

时间分配的例子 (以80年、30000天左右为例)：

- 睡眠：约 8,477天 (接近三分之一)

- 工作：约 3,202天

- 看电视：约 2,676天

- 吃饭/做饭/家务：约 1,635天 + 1,576天

- 通勤/旅行：约 1,099天

- 洗澡/梳妆：671天

“Learning to number  
our days begins by  
coming to terms with  
how few days we are  
given.”

# 智慧的祈求 (12節)

- "求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。"

## • 1) 求神親自指教

- “指教” יְדָה yada，不仅是頭腦上的知識，更是經驗性的、關係性的認識。

## • 2) 數算自己的日子

- “數算” מְנַה manah，意思是“計數、評估、仔細考慮”。

## • 3) 得著智慧的心

- 智慧是敬畏神，按神的方式生活 (箴9:10)

# 十字架：耶穌數算年日的最高點

- 耶穎回答說：“**趁着白日**，我們必須作那差我來者的工；黑夜將到，就沒有人能作工了。我在世上的時候，是世上的光。”（約 9:3-5）
- 逾越節以前，**耶穌知道自己離世歸父的時候到了**，他既然愛世間屬自己的人，就愛他們到底。（約13:1）

- 耶穎不是用“壽命長短”來算年日，而是用天父所托付的旨意來衡量時間。
- 耶穎清楚知道自己在地上的時間是有限且寶貴的。
- 耶穎的一生證明：數算年日，不是逃避死亡，而是讓通過順服至死，徹底征服死亡，將永生賜給信的人。

# 時間的價值到底有多大? by Dr. Odell Belger

如何評估一年的價值?  
問一個成績不及格的學生。

如何評估一月的價值?  
詢問一位嬰兒早產的母親。

如何評估一周的價值?  
詢問一個週刊雜誌的編輯。

如何評估一小時的價值?  
問一個身患絕症等待遲到親人的人。

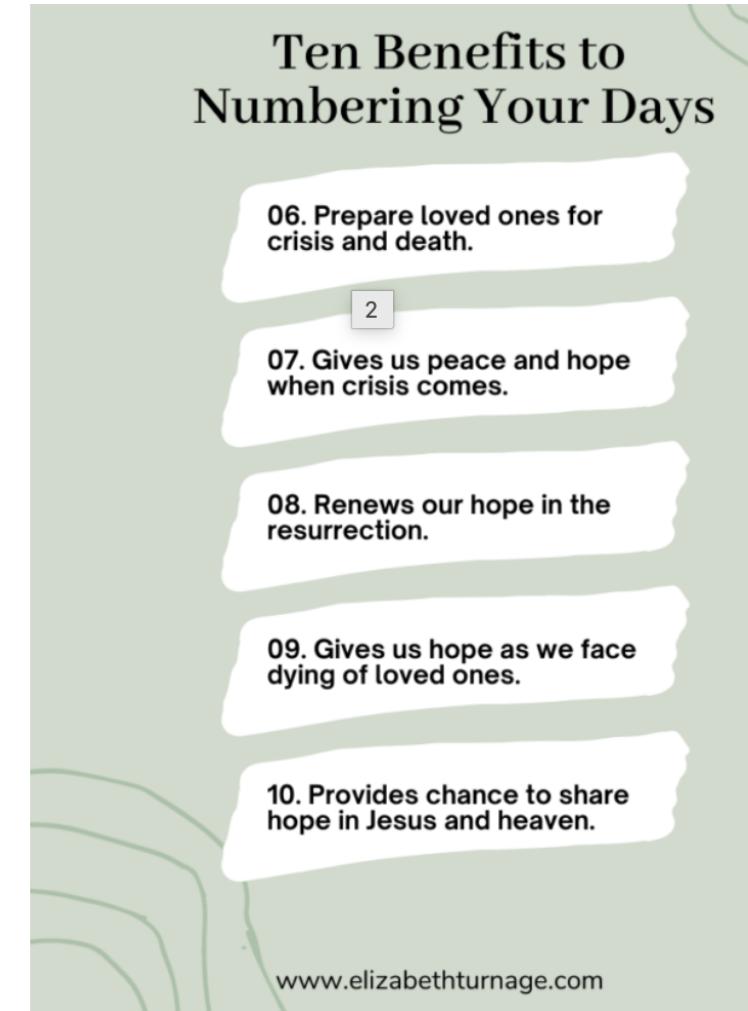
如何評估一分鐘的價值?  
問一個錯過了飛機、火車、一次非常重要約會的人。

如何評估一秒鐘的價值?  
詢問一個以一秒之差輸掉奧運會金牌的人。

# 數算年日的十個益處

(Ten Benefits to Numbering Your Days)

01. 面对对衰老、临终与死亡的恐惧。
02. 学会接纳自身的有限。
03. 正确珍惜并看重今生的恩赐与喜乐。
04. 重新以福音的眼光看待衰老与老年。
05. 抵挡当代文化中关于衰老与老年的迷思。
06. 预备所爱的人面对危机与死亡。
07. 在危机来临时赐给我们平安与盼望。
08. 更新我们对复活的盼望。
09. 当我们面对亲人离世时，赐下盼望。
10. 提供机会，与人分享在耶稣里和天国中的盼望。



### 三. 人生有限，神是依靠（13-17節）

- 13 耶和華啊！要到幾時呢？求你回心轉意，求你憐恤你的僕人。
- 14 求你使我們**早晨飽嘗你的慈愛**，好使我們一生一世歡呼喜樂。
- 17 願主我們的神的恩慈臨到我們身上；願你為我們的緣故，**堅立**我們手所作的工；我們手所作的工，願你**堅立**。（新譯本）

# 1. 懇求神的安慰再臨（13節）

主啊，舊年的重擔我  
已背負了很多，求你  
在新年轉回施恩。讓  
我不再疲乏軟弱，在  
你的裡面得著安息與  
復興。

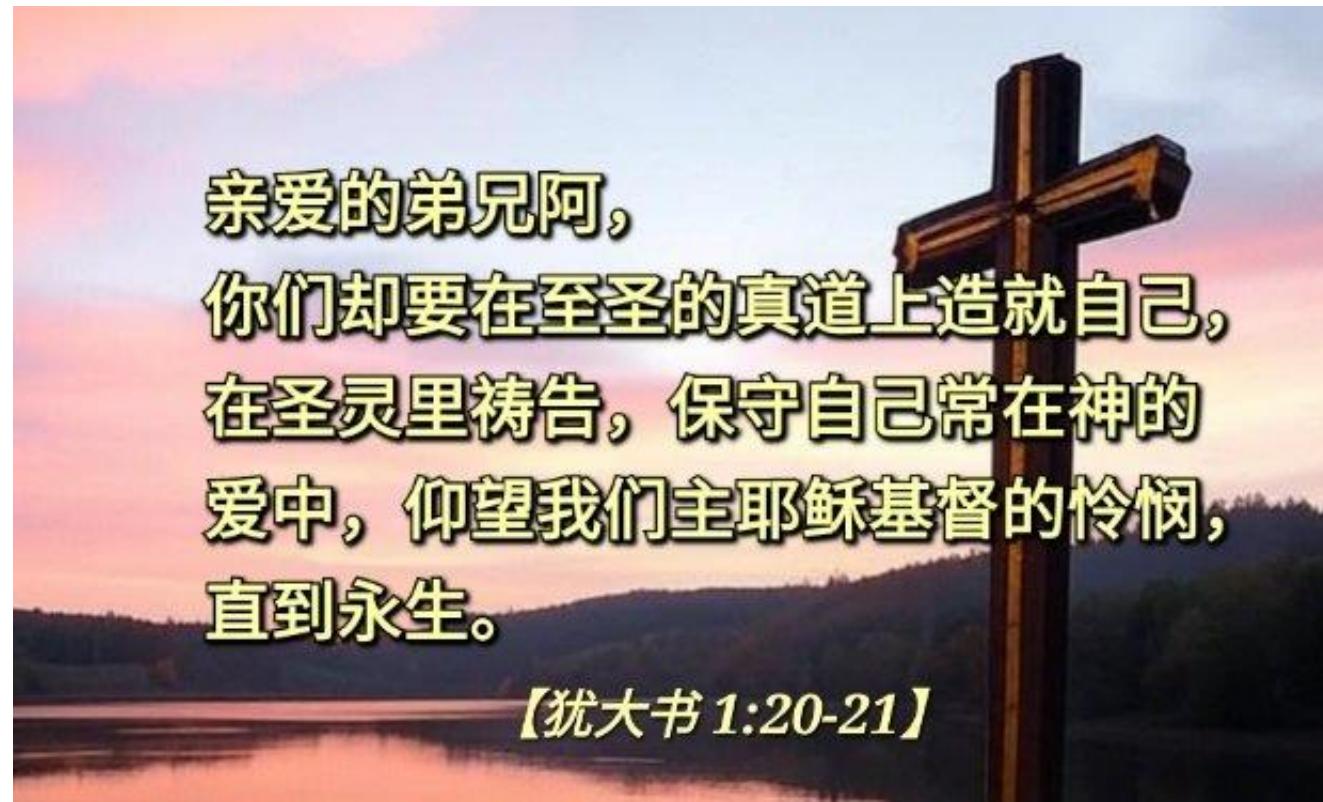


願頌讚歸與我們的主耶穌基督的父神，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的神。我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。

哥林多後書 1:3-4

## 2. 渴望神的慈愛永隨 (14節)

主啊，求你在新年起頭  
就以慈愛充滿我，使我  
每一天都飽足喜樂。讓  
你的恩典成為我全年的  
力量，從歲首到年終都  
住在你的愛里。



### 3. 盼望神的喜樂補償（15節）

主啊，過去所经历的  
苦難与失意求你以新  
年的喜樂来補還。  
你使我受苦多少，就  
求你賜我喜樂就多少。



你們不要憂愁，  
因靠耶和華而得的喜樂  
是你們的力量。

尼希米記8:10

## 4. 祈求神的榮耀彰顯 (16節)

主啊，願你在新的一年向我顯明你奇妙的作為。願我的兒女在這一年看見你的榮耀，認識你的美名。

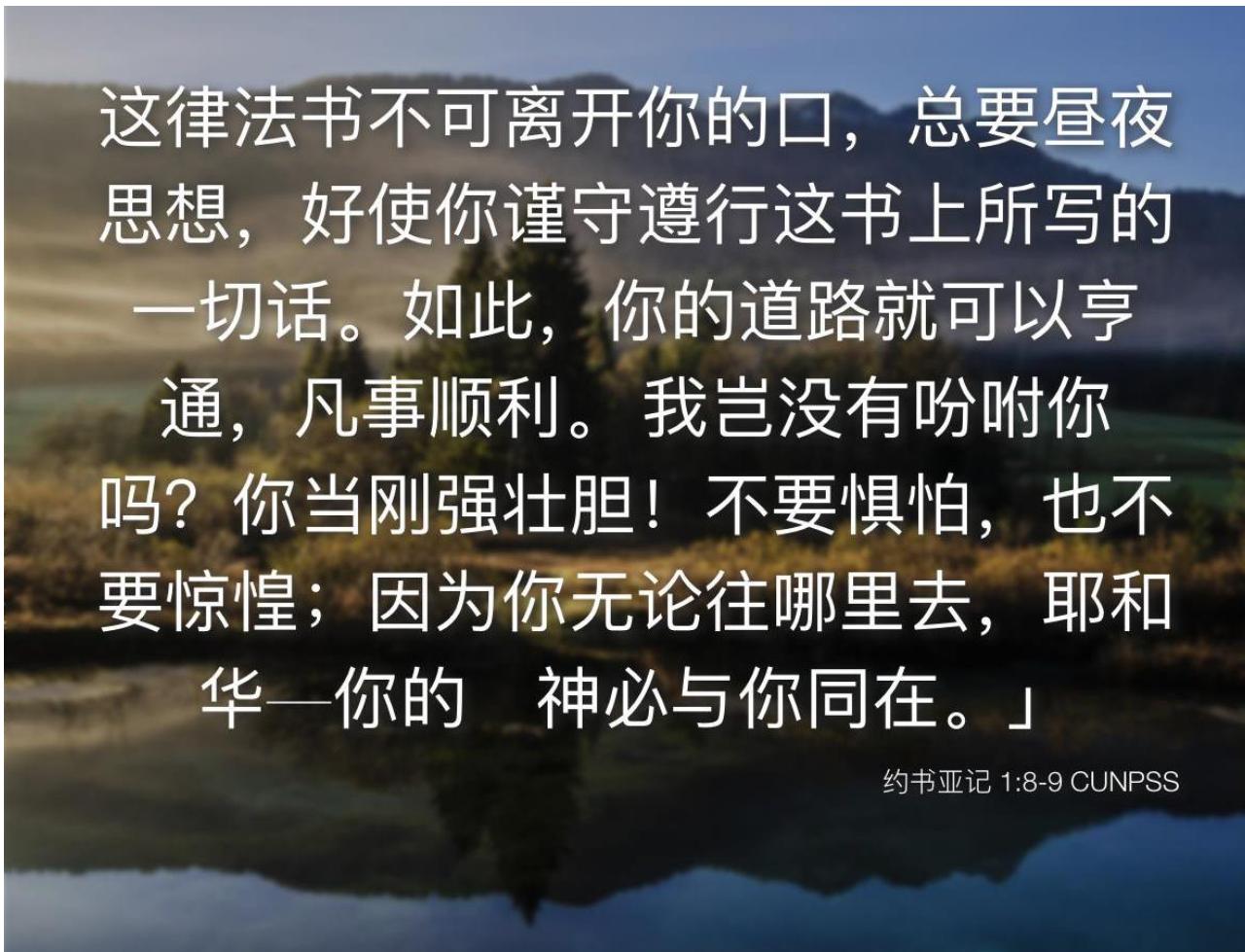


耶稣说：让小孩子到我这里来，不要禁止他们；因为在天国的，正是这样的人。

马太福音 19:14 CUVS

## 5. 寻求神的大能堅立 (17節)

**主啊，願你的榮美在新年  
如光照耀我，使我所做的  
都有永恆價值。求你堅  
立我在新一年手所作的  
工作，讓我敬畏你，亨通  
順利。**



这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。我岂没有吩咐你吗？你当刚强壮胆！不要惧怕，也不要惊惶；因为你无论往哪里去，耶和华—你的神必与你同在。」

约书亚记 1:8-9 CUNPSS

# 人生蒙福的禱告

## 1. 懇求神的安慰再臨 (13節)

主啊，舊年的重擔我已背負了很多，求你在新年轉回施恩。讓我不再疲乏軟弱，在你的裡面得著安息與復興。

## 2. 渴望神的慈愛永隨 (14節)

主啊，求你在新年起头就以慈愛充滿我，使我每一天都飽足喜樂。讓你的恩典成為我全年的力量，從歲首到年終都住在你的愛里。

## 3. 盼望神的喜樂補償 (15節)

主啊，過去的苦難求你以新年的喜樂補還。你使我受苦多少，就求你賜我喜樂多少。

## 4. 祈求神的榮耀彰顯 (16節)

主啊，願你在新的一年向我顯明你奇妙的作為。願我的兒女在這一年看見你的榮耀，認識你的美名。

## 5. 尋求神的大能堅立 (17節)

主啊，願你的榮美在新年如光照耀我，使我所做的都有永恆價值。求你堅立我在新一年手所作工作，讓我敬畏你，亨通順利。

# 林書豪 球衣退休儀式 (12.28.2025)



# 結語：

- 人生為客，但不孤單——神是居所：**要相信**
- 人生坎坷，但不絕望——神必同行：**要渴慕**
- 人生有限，但不徒然——神將堅立：**要交托**