

李宗盛

凡人歌



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

李宗盛 《凡人歌》

作词：李宗盛

作曲：李宗盛



人生之福樂

願主憐憫，
使我們能看見甚麼是真實的福樂人

詩篇 90篇



聖詠 卷四

第九十首

人生

(吴经雄 译本)

1安宅惟真宰，庇人亙萬代。

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度日靈威下，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爾僕喁喁望，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，

從亙古到永遠，

你是神。



摩西的生活處境

- 摩西帶領百姓走曠野。
 - 加低斯巴尼亞事件（申1章），摩西目睹同胞因背离神而倒斃曠野。
- 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，從亙古到永遠，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&從亙古到永遠你是神：**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：** אלהים, E1, 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**強壯可到八十歲**……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：強調人物质生命的脆弱与必然
 - 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

- 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)



- 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（身体层面）
 - 愁煩：痛苦、悲傷、虛空（精神层面）
- 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 x 365天/年 = 29,200天
- 83岁： 83年 x 365天/年 ≈ 30,295天
- 100岁： 100年 x 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” יָדָה 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” מָנָה 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

- 耶穌回答说：“**趁着白日**，我们必须作那差我来者的工；黑夜将到，就没有人能作工了。我在世上的时候，是世上的光。” (约 9:3-5)
- 逾越节以前，**耶稣知道自己离世归父的时候到了**，他既然爱世间属自己的人，就爱他们到底。(约13:1)
- 耶穌不是用“壽命長短”來算年日，而是用天父所托付的旨意來衡量時間。
- 耶穌清楚知道自己在地上的時間是有限且寶貴的。
- 耶穌的一生證明：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。

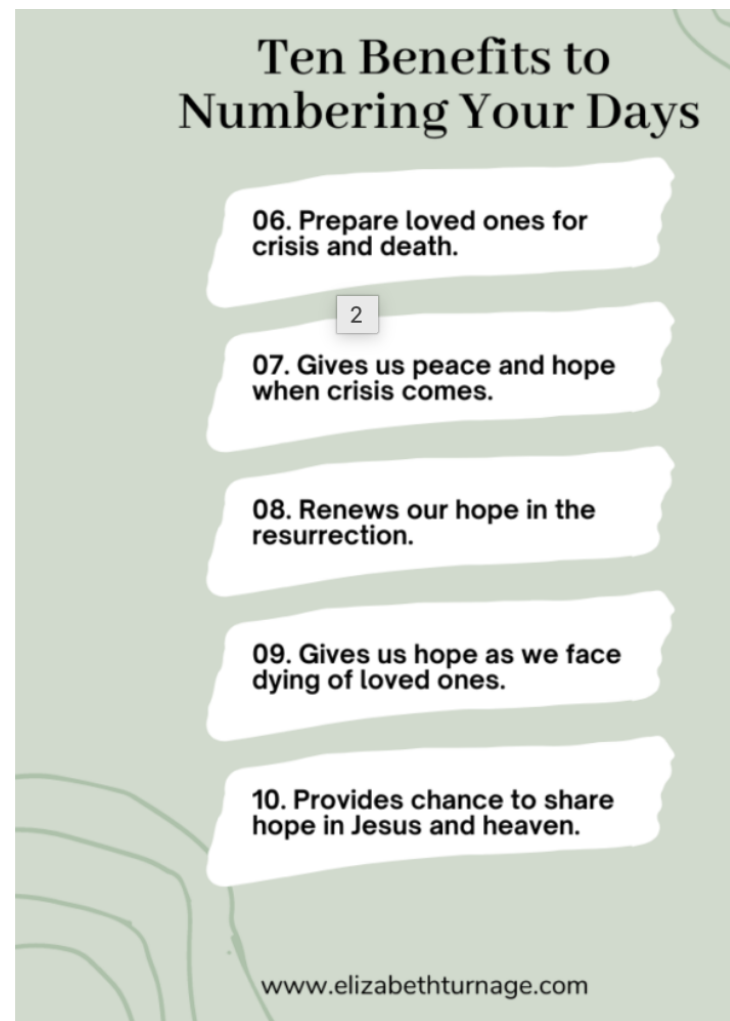
如何評估一分鐘的價值？
問一個錯過了飛機、火車、一次非常重要約會的人。

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**。（新译本）

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。

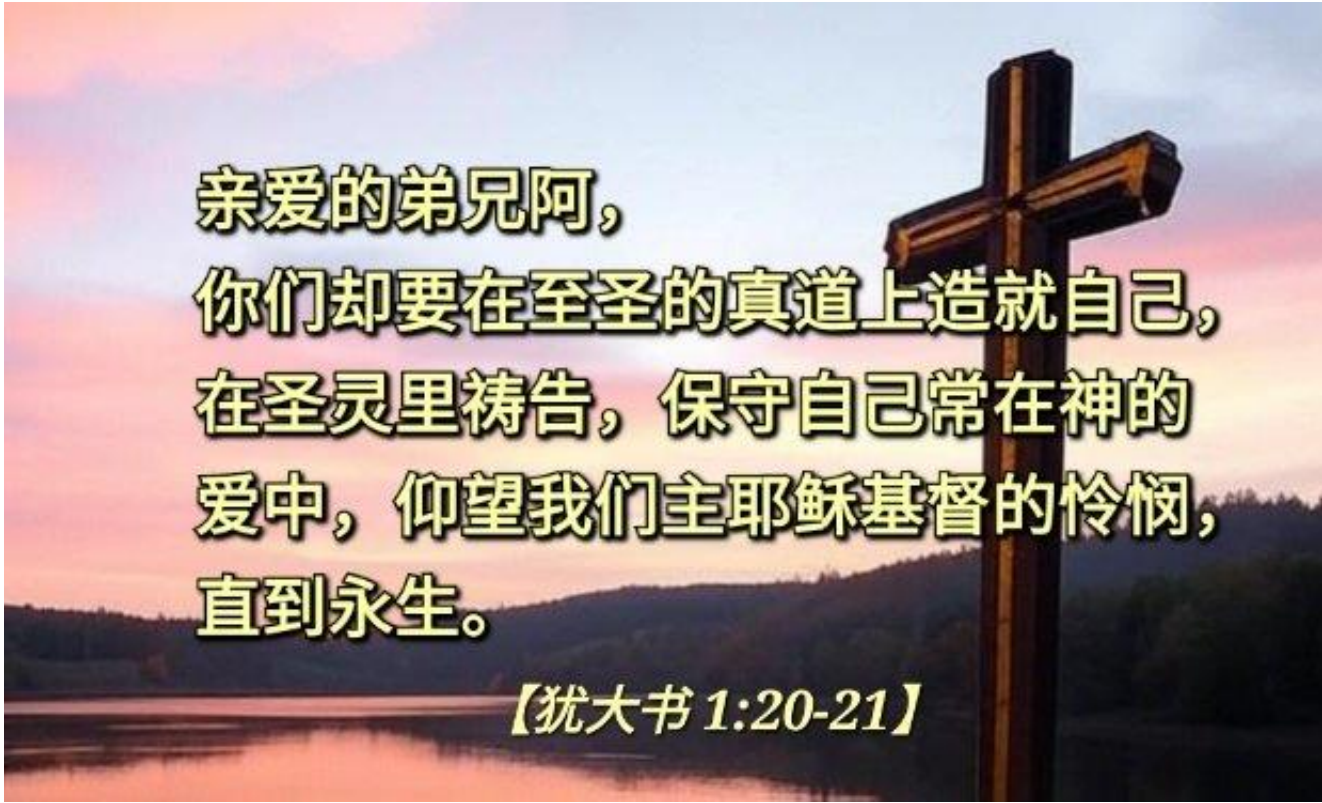


願頌讚歸與我們的主耶穌基督的父神，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的神。我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。

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。



亲爱的弟兄阿，
你们却要在至圣的真道上造就自己，
在圣灵里祷告，保守自己常在神的
爱中，仰望我们主耶稣基督的怜悯，
直到永生。

【犹大书 1:20-21】

3. 盼望神的喜樂補償 (15節)

**主啊，過去所經歷的
苦難與失意求你以新
年的喜樂來補還。
你使我受苦多少，就
求你賜我喜樂就多少。**



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。



耶穌說：讓小孩子到我這裡來，不要在禁止他們；因為在天國的，正是這樣的人。

馬太福音 19:14 CUVS

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**