



Selah

細粒!

預告期靈修導引
2022 BCEC

Selah

Lenten Guide 2022

BCEC Devotional Readings

© BCEC 2022

All scripture passages used are from the
CHINESE UNION VERSION (SIMPLIFIED) (CUVS)
Public Domain

Written and designed by Ansonia Wong

Translated by Charles Tang

Birmingham Chinese Evangelical Church (BCEC)
14 Upper Gough Street,
Birmingham
B1 1JG
www.thebcec.org.uk

Selah 細拉！

Selah 細拉！

簡介

第一周

Sunday 27th February - Saturday 5th March8

第二周

Sunday 6th March - Saturday 12th March10

第三周

Sunday 13th March - Saturday 19th March12

第四周

Sunday 20th March - Saturday 26th March14

第五周

Sunday 27th March - Saturday 2nd April16

第六周

Sunday 3rd April - Saturday 9th April18

第七周

Sunday 10th April - Saturday 16th April20

Extra notes

简介

何谓“细拉”？其实这优美的字词的确实含意在历史中已经有不少讨论，虽然没有一致性的解读，不过基于经文的前文后理，一般理解为「静默」、「暂停」、「强调」、「赞扬」、「结束」等。

这个希伯来文字在诗篇中出现了 71 次，在哈巴谷书中就有 3 次。“细拉”一字在诗篇出现的 71 次里面，特别重复出现在当中的 39 篇章里。用这些篇章来默想，有助于我们每天分出一段「细拉时刻」，停下工作，来亲近上帝。另一种角度认为，“细拉”是个音乐术语，表示停顿，即诗歌唱到此处时，要停止片刻；另一种看法认为，“细拉”是“升高”的意思，当诗歌唱到此处时，乐手要提高音量，以突出或强调词意；再一种看法认为，“细拉”是一个符号，表明诗歌唱到此处时，会众全体要在神面前屈身，以表示他们对神的敬畏。

虽然圣经学者对此字没有一致性解读，或许我们亦未必能够对上帝有百分百的了解，圣经中“细拉”一字确实意思或许亦是奥秘之一，不过这并不会停止我们去寻求上帝，我们寻求上帝是能把荣耀归给祂的！我鼓励你未来7周里，尝试按着每周导引去阅读所选经文，然后「静默」和「反思」。让我们更敏锐上帝如何透过经文引导我们。在静默和反思过程中鼓励你写下一些概念、画面、提醒、有关联的经文等。每天细味上帝说话是非常美好的，亦是我们经历上帝的旅程，就让我们去“细拉”吧！（去「静默」、「暂停」、「强调」、「赞扬」、「反思」继而敬拜上帝！）

这个预苦期灵修导引概要：

• Sunday - 阅读经文

在星期日，我们会看那周选用的经文，慢慢阅读或诵读这段经文

• Monday - 有什么字词特别触动你吗？

先花一点时间安静自己，然后慢慢阅读和朗读经文，建议起码重复翻阅三次。请留意自己心中的想法和一些特别触动你的字词。这些字词是不是动词？形容词？还是有什么意思的？圈下这些字词，然后祷告问上帝在这里为什么用这些字句？你可以怎样把这些字句应用在自己生命和生活中？请使用这灵修导引中的空位写下一些感想和笔记。

- **Tuesday - 你如何为你的家人朋友祷告?**

先花一点时间安静自己，投入在神同在当中。试着想起你的家人朋友，然后慢慢阅读这周选用的经文 (亦可以来回翻阅三次) 是不是有些什么你可以为着家人朋友祷告的? 上帝透过经文让你更知道如何为家人朋友祷告吗? 默想经文后，请慢慢写下你家人朋友的需要，然后为他们祷告。按主的引导，可在今日或之后付诸行动。

- **Wednesday - 你如何为教会祷告**

请花数分钟安静自己，享受在神的同在里。仔细阅读经文后试着想起你的教会，问问自己经文如何提醒你在什么地方能为教会祷告? 默想经文后，请写下你的祷文。若主在经文中和你的祷告中对你有什么鼓励和提醒，请告诉你团契组长或教会传道同工。

- **Thursday - 经文如何引导我去祷告?**

就如前几天，请花数分钟安静自己，在神的同在里安静片刻。再一次阅读这段经文，问问自己上帝此刻有让你想起世界一些地方发生的一些事吗? 你今日如何为着这些地方，这些事情，这些人，这些问题和状况祷告仰望上帝? 你亦可以尝试换一角度再思想，在这世代中有什么你是可以赞美上帝的呢?

- **Friday - 我如何用敬拜回应神?**

就如前几天，请花数分钟安静自己，开始前先在神的同在里安静片刻。今天的导引是让你再停下来，回想一下过去这周里，上帝如何借着经文跟你说话，上帝如何引导你祷告，有什么敬拜诗歌是上帝让你想起的? 现在可以花点时间唱诵这诗歌，借着诗歌，颂词，画一些简单图画和祷告来亲近上帝。

- **Saturday - 上帝今日如何看我? (再思主恩典)**

这天你可以慢慢翻阅过去一周你自己写下的札记。你亦可以阅读那周经文的页面右方“更多参考经文”，然后再慢慢翻看这周选用的经文。特别留意经文中有什么字词是上帝特别用来形容你自己的? 请写下这些字句。

最后送上以下 7 个小贴士！希望帮助你在未来 7 周里更能体会明白上帝说话：

1. 在开始之前，请找一个安静的地方，让你可以容易专注的，不过请避免太舒适的地方以致你可能会容易入眠。在这安静的地方先自己安静片刻，放下紧张和急速的生活节奏，慢慢控制呼吸，然后静静向上帝祷告求主借着经文向你说话。
2. 祷告并向上帝降伏，把一切阻挡你亲近上帝的东西或是思绪挪开。
3. 慢慢阅读经文，记紧在停顿的地方，静默和思想。若圣灵感动你，请你把一些字词圈下来，把你想到的或是其他有关联的经文写下来。
4. 来回翻阅这经文，仔细阅读然后从中感受究竟经文在说什么？如果能够图像化经文当中的记述，就用你的联想力把经文的内容画出来，别太复杂化经文内容。
5. 当你阅读经文读到有“细拉”一词，请停顿下来，默想经文，预备好圣灵的带领。
6. 你亦可以尝试用圣经的经文转化为向神祷告的祷文，可以贴合你想到的处境，顺着圣灵带领，有创意地祷告上帝。
7. 把你想到的，反思的，看见的，感受到的纪录下来。之后当你再回看，再翻阅自己的札记，你定必为着这段时间上帝与你的互动和所经历的而惊喜万分！

在每周的篇章中我们预留了一些空间让你可以自由地写下灵修笔记。如果你发现不够页面空间的话，请另外选用其他笔记本写下札记。

当你开始这个”Selah 细拉！”预苦期灵修导引时，愿意天父对你说话。当你停顿和思想祂的荣耀和在祂的同在里安静时，求天父引领你更亲近和尊崇祂自己！若你在这预苦期中经历上帝的奇妙引导，请告知我们BCEC教牧团队，让我们一同赞美感谢父上帝！

第一周

Sunday 27th February - Saturday 5th March

大卫逃避他儿子押沙龙时所作的诗。

求助的晨祷

诗篇 3

耶和华啊，我的敌人何其增多！

许多人起来攻击我。

2

许多人议论我：

「他得不到 神的帮助。」（细拉）

3

但你—耶和华是我四围的盾牌，
是我的荣耀，又是令我抬起头来的。

4

我用我的声音求告耶和华，
他就从他的圣山上应允我。（细拉）

5

我躺下，我睡觉，我醒来，
耶和华都保佑我。

6

虽有成万的百姓周围攻击我，
我也不惧怕。

7

耶和华啊，求你兴起！
我的 神啊，求你救我！
因为你打断我所有仇敌的腮骨，
敲碎了恶人的牙齿。

8

救恩屬於耶和華；
願你賜福給你的百姓。（細拉）

* 可选择继续参考更多诗篇经文

- Sunday — 诗篇 3
- Monday — 有什么字词特别触动你吗?
- Tuesday — 你如何为你的家人朋友祷告?
- Wednesday — 你如何为教会祷告?
- Thursday — 经文如何引导我去祷告?
- Friday — 我如何用敬拜回应神?
- Saturday — 上帝今日如何看我? (再思主恩典)

- Ps 1-3
- Ps 4-6
- Ps 7-9
- Ps 10-12
- Ps 13-15
- Ps 16-18
- Ps 19-21

你的反思, 你的祷告是:

第二周

Sunday 6th March - Saturday 12th March

大卫的训诲诗。

认罪与蒙赦

诗篇 32

过犯得赦免，罪恶蒙遮盖的人有福了！

2

耶和华不算为有罪，内心没有诡诈的人有福了！

3

我闭口不认罪的时候，因终日呻吟而骨头枯干。

4

黑夜白日，你的手压在我身上沉重；我的精力耗尽[a]，如同夏天的干旱。（细拉）

5

我向你陈明我的罪，不隐瞒我的恶。

我说：「我要向耶和华承认我的过犯」；你就赦免我的罪恶。（细拉）

6

为此，凡虔诚人都当趁你可寻找[b]的时候向你祷告；大水泛滥的时候，必不临到他。

7

你是我藏身之处，你必保佑我脱离苦难，以得救的欢呼[c]四面环绕我。（细拉）

8

我要教导你，指示你当行的路，我要定睛在你身上劝戒你。

9

你不可像那无知的骡马，须用嚼环缰绳勒住，不然，它就不会靠近你。

10

恶人必多受苦楚；惟独倚靠耶和华的，必有慈爱四面环绕他。

11

义人哪，你们应当靠耶和华欢喜快乐，心里正直的人哪，你们都当欢呼。

Footnotes

- 32. 4(a) 「我的精力耗尽」：有古卷是「田中的残梗枯干」。
- 32. 6(b) 「趁你可寻找」：原文另译「在患难」。
- 32. 7(c) 「得救的欢呼」：原文另译「得救」。

* 可选择继续参考更多诗篇经文

- | | | |
|------------------------------------|---------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sunday | — 诗篇 32 | <input type="checkbox"/> Ps 21-24 |
| <input type="checkbox"/> Monday | — 有什么字词特别触动你吗? | <input type="checkbox"/> Ps 25-27 |
| <input type="checkbox"/> Tuesday | — 你如何为你的家人朋友祷告? | <input type="checkbox"/> Ps 28-30 |
| <input type="checkbox"/> Wednesday | — 你如何为教会祷告? | <input type="checkbox"/> Ps 31-33 |
| <input type="checkbox"/> Thursday | — 经文如何引导我去祷告? | <input type="checkbox"/> Ps 34-36 |
| <input type="checkbox"/> Friday | — 我如何用敬拜回应神? | <input type="checkbox"/> Ps 37-39 |
| <input type="checkbox"/> Saturday | — 上帝今日如何看我? (再思主恩典) | <input type="checkbox"/> Ps 40-41 |

你的反思, 你的祷告是:

第三周

Sunday 13th March - Saturday 19th March

可拉后裔的诗歌。交给圣咏团长，曲调用「少女」。

神与我们同在

诗篇 46

神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。

- 2
所以，地虽改变，山虽摇动到海心，
- 3
其中的水虽澎湃翻腾，山虽因海涨而战抖，我们也不害怕。（细拉）
- 4
有一道河，这河的分汊使 神的城欢喜，
这城就是至高者居住的圣所。
- 5
神在其中，城必不动摇；
到天一亮， 神必帮助这城。
- 6
万邦喧嚷，国度动摇；
 神出声，地就融化。
- 7
万军之耶和华与我们同在，
 雅各的 神是我们的避难所！（细拉）
- 8
你们来看耶和华的作为，
 看他使地怎样荒凉。
- 9
他止息战争，直到地极；
 他折弓、断枪，把战车焚烧在火中。
- 10
你们要休息，要知道我是 神！
 我必在列国中受尊崇，在全地也受尊崇。
- 11
万军之耶和华与我们同在，
 雅各的 神是我们的避难所！

*可选择继续参考更多诗篇经文

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sunday — 诗篇 46 | <input type="checkbox"/> Ps 42-44 |
| <input type="checkbox"/> Monday — 有什么字词特别触动你吗? | <input type="checkbox"/> Ps 45-48 |
| <input type="checkbox"/> Tuesday — 你如何为你的家人朋友祷告? | <input type="checkbox"/> Ps 49-51 |
| <input type="checkbox"/> Wednesday — 你如何为教会祷告? | <input type="checkbox"/> Ps 52-55 |
| <input type="checkbox"/> Thursday — 经文如何引导我去祷告? | <input type="checkbox"/> Ps 56-59 |
| <input type="checkbox"/> Friday — 我如何用敬拜回应神? | <input type="checkbox"/> Ps 60-63 |
| <input type="checkbox"/> Saturday — 上帝今日如何看我? (再思主恩典) | <input type="checkbox"/> Ps 64-67 |

你的反思, 你的祷告是:

第四周

Sunday 20th March - Saturday 26th March

亚萨的诗。照耶杜顿的体裁，交给圣咏团长。

遇难时得安慰

诗篇 77

我要向 神发声呼求；我向 神发声，他必侧耳听我。

2

我在患难之日寻求主，在夜间不住地举手祷告[a]，我的心不肯受安慰。

3

我想念 神，就烦躁不安；我沉思默想，心灵发昏。（细拉）

4

你使我不能闭眼；我心烦乱，甚至不能说话。

5

我追想古时之日，上古之年。

6

夜间我想起我的歌曲[b]，我的心默想，我的灵仔细省察：

7

「难道主要永远丢弃我，不再施恩吗？」

8

难道他的慈爱永远穷尽，他的应许世世废弃吗？」

9

难道 神忘记施恩，因发怒就止住他的怜悯吗？」（细拉）

10

我说，至高者右手的能力已改变，这是我的悲哀。

11

我要纪念耶和华所做的，要纪念你古时的奇事；

12

我要思想你所做的，默念你的作为。

13

神啊，你的道是神圣的；有何神明大如 神呢？」

14

你是行奇事的 神，你曾在万民中彰显能力。

15

你曾用膀臂赎了你的子民，就是雅各和约瑟的子孙。（细拉）

16

神啊，众水见你，众水一见你就都惊惶，深渊也都战抖。

17

密云倒出水来，天空发出响声，你的箭也飞行四方。

18

你的雷声在旋风之中，闪电照亮世界，大地战抖震动。

19

你的道在海中，你的路在大水之中，你的脚踪无人知道。

20

你曾借摩西和亚伦的手引导你的百姓，好像领羊群一般。

Footnotes

- 77. 2(a) 「在夜間...禱告」：原文另譯「我的手夜間不住地在他面前」。
- 77. 6(b) 「想起我的歌曲」：七十士譯本和其他古譯本是「沉思」。

*可选择继续参考更多诗篇经文

- | | | |
|------------------------------------|---------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sunday | — 诗篇 77 | <input type="checkbox"/> Ps 68-70 |
| <input type="checkbox"/> Monday | — 有什么字词特别触动你吗? | <input type="checkbox"/> Ps 71-72 |
| <input type="checkbox"/> Tuesday | — 你如何为你的家人朋友祷告? | <input type="checkbox"/> Ps 73-75 |
| <input type="checkbox"/> Wednesday | — 你如何为教会祷告? | <input type="checkbox"/> Ps 76-79 |
| <input type="checkbox"/> Thursday | — 经文如何引导我去祷告? | <input type="checkbox"/> Ps 80-83 |
| <input type="checkbox"/> Friday | — 我如何用敬拜回应神? | <input type="checkbox"/> Ps 84-87 |
| <input type="checkbox"/> Saturday | — 上帝今日如何看我? (再思主恩典) | <input type="checkbox"/> Ps 88-90 |

你的反思，你的祷告是:

第五周

Sunday 27th March - Saturday 2nd April

可拉后裔的诗。交给圣咏团长，用迦特乐器。

渴慕耶和华的殿宇

诗篇 84

万军之耶和华啊，你的居所何等可爱！

2

我羡慕渴想耶和华的院宇，我的内心，我的肉体向永生 神欢呼。

3

万军之耶和华—我的王，我的 神啊，
在你祭坛那里，麻雀为自己找到了家，
燕子为自己找着菴维之窝。

4

如此住在你殿中的有福了！他们不断地赞美你。（细拉）

5

靠你有力量、心中向往锡安大道的，这人有福了！

6

他们经过「流泪谷」[a]，叫这谷变为泉源之地；且有秋雨之福盖满了全谷。

7

他们行走，力上加力，各人到锡安朝见 神。

8

万军之耶和华 神啊，求你听我的祷告！

雅各的 神啊，求你侧耳而听！（细拉）

9

神啊，我们的盾牌，求你观看，
求你垂顾你受膏者的面！

10

在你的院宇一日，

胜似千日；

宁可在我 神的殿中看门，

不愿住在恶人的帐棚里

11

因为耶和华 神是太阳，是盾牌，
耶和华要赐下恩惠和荣耀。
他未尝留下福气不给那些行动正直的人。

12

万军之耶和华啊，
倚靠你的人有福了！

Footnotes

- 84. 6(a) 「流泪谷」或译「干旱谷」。

*可选择继续参考更多诗篇经文

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sunday — 诗篇 84 | <input type="checkbox"/> Ps 91-93 |
| <input type="checkbox"/> Monday — 有什么字词特别触动你吗？ | <input type="checkbox"/> Ps 94-97 |
| <input type="checkbox"/> Tuesday — 你如何为你的家人朋友祷告？ | <input type="checkbox"/> Ps 98-101 |
| <input type="checkbox"/> Wednesday — 你如何为教会祷告？ | <input type="checkbox"/> Ps 100-102 |
| <input type="checkbox"/> Thursday — 经文如何引导我去祷告？ | <input type="checkbox"/> Ps 103-104 |
| <input type="checkbox"/> Friday — 我如何用敬拜回应神？ | <input type="checkbox"/> Ps 105-106 |
| <input type="checkbox"/> Saturday — 上帝今日如何看我？（再思主恩典） | <input type="checkbox"/> Ps 107-108 |

你的反思，你的祷告是：

第六周

Sunday 3rd April - Saturday 9th April

大卫的诗。

求主拯救

诗篇 143

耶和华啊，求你听我的祷告，侧耳听我的恳求，凭你的信实和公义应允我。

2

求你不要审问仆人，因为在你面前，凡活着的人没有一个是义的。

3

因为仇敌迫害我，将我打倒在地，使我住在幽暗之处，像死了许久的人一样。

4

我的灵在我里面发昏，我的心在我里面颤栗。

5

我追想古时之日，思想你的一切作为，默念你手的工作。

6

我向你举手，我的心渴想你，如干旱之地盼雨一样。（细拉）

7

耶和华啊，求你速速应允我！我的心神耗尽！

求你不要转脸不顾我，

免得我像那些下入地府的人一样。

8

求你使我清晨得听你慈爱的声音，因我倚靠你；

求你使我知道当走的路，因我的心仰望你。

9

耶和华啊，求你救我脱离我的仇敌！我往你那里藏身。

10

求你指教我遵行你的旨意，因你是我的 神；

愿你至善的灵引我到平坦之地。

11

耶和华啊，求你为你名的缘故将我救活，

凭你的公义，将我从患难中领出来，

12

凭你的慈爱剪除我的仇敌，

灭绝所有苦待我的人，因我是你的仆人。

*可选择继续参考更多诗篇经文

- Sunday — 诗篇 143
- Monday — 有什么字词特别触动你吗?
- Tuesday — 你如何为你的家人朋友祷告?
- Wednesday — 你如何为教会祷告?
- Thursday — 经文如何引导我去祷告?
- Friday — 我如何用敬拜回应神?
- Saturday — 上帝今日如何看我? (再思主恩典)

- Ps 109-111
- Ps 112-114
- Ps 115-118
- Ps 119:1-56
- Ps 119:57-136
- Ps 119:137-176
- Ps 120-122

你的反思, 你的祷告是:

第七周

Sunday 10th April - Saturday 16th April

哈巴谷的祈祷

哈巴谷书 3 哈巴谷先知的祷告，调用流离歌。

2

耶和華啊，我聽見你的名聲；耶和華啊，我懼怕你的作為。
求你在這些年間[a]復興你的作為，在這些年間將它顯明出來[b]；
在發怒的時候以憐憫為念。

3

神從幔而來，聖者從巴蘭山臨到；（細拉）
他的榮光遮蔽諸天，頌讚遍滿全地。

4

他的輝煌如同日光，從他手里發出光芒，那里[c]隱藏他的能力。

5

在他前面有瘟疫流行，在他腳下有熱症發出。

6

他站立，震動[d]大地，他觀看，震動列國。
永久的山崩裂，長存的嶺塌陷，他的作為與古時一樣。

7

我見古珊的帳棚遭難，米甸地的幔子動搖。

8

耶和華啊，你豈是向江河發怒，向江河生氣，向海洋發烈怒嗎？
你騎在馬上，坐在得勝的戰車上，

9

你的弓全然顯露[e]，箭是發誓的言語[f]；（細拉）
你以江河分開大地。

10

山嶺見你，無不戰抖；大水泛濫而過，
深淵發聲，汹涌翻騰[g]。

11

因你的箭射出光芒，你的槍閃出光耀，
日月都停在原處。

12

你發怒遍行大地，以怒氣責打列國，如打谷一般。

13

你出来拯救你的百姓，拯救你的受膏者；
你打破恶人之家的头，暴露其根基，直到颈项[h]。（细拉）

14

你以其戈矛刺透他战士的头；他们如旋风将我[i]刮散，
他们喜爱暗中吞吃困苦的人。

15

你骑马践踏海，践踏汹涌的大水。

16

我听见这声音，身体战兢，嘴唇发颤，骨中朽烂，在所立之处战兢[j]；
但我安静等候灾难之日临到那上来侵犯我们的民[k]。

17

虽然无花果树不发旺，葡萄树不结果，
橄榄树也不收成，田地不出粮食，
圈中绝了羊，棚内也没有牛；

18

然而，我要因耶和华欢欣，
因救我的 神喜乐。

19

主耶和华是我的力量，他使我的脚快如母鹿，又使我稳行在高处。
这歌交给圣咏团长，用丝弦的乐器。

Footnotes

- 3. 2(a) 「在这些年间」：七十士译本是「这些年临近的时候」。
- 3. 2(b) 「将它显明出来」：七十士译本是「你会显明出来」。
- 3. 4(c) 「那里」：原文另译「天上」。
- 3. 6(d) 「震动」或译「量」。
- 3. 9(e) 「你的弓全然显露」：原文另译「你打开弓套」。
- 3. 9(f) 「箭是发誓的言语」：原文另译「箭在弦上待命」
- 3. 10(g) 「汹涌翻腾」：原文是「向上举手」。
- 3. 13(h) 「颈项」意思是「上端」。
- 3. 14(i) 「我」：原文另译「我们」。
- 3. 16(j) 「在所立之处战兢」：原文另译「我的脚步在所立之处战兢」。
- 3. 16(k) 「但我...民」或译「我只可安静等候灾难之日临到，侵犯我们的民上来」。

*可选择继续参考更多诗篇经文

- | | | |
|------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sunday | — 哈巴谷書 3 | <input type="checkbox"/> Ps 123-126 |
| <input type="checkbox"/> Monday | — 有什么字词特别触动你吗? | <input type="checkbox"/> Ps 127-131 |
| <input type="checkbox"/> Tuesday | — 你如何为你的家人朋友祷告? | <input type="checkbox"/> Ps 132-135 |
| <input type="checkbox"/> Wednesday | — 你如何为教会祷告? | <input type="checkbox"/> Ps 136-138 |
| <input type="checkbox"/> Thursday | — 经文如何引导我去祷告? | <input type="checkbox"/> Ps 139-142 |
| <input type="checkbox"/> Friday | — 我如何用敬拜回应神? | <input type="checkbox"/> Ps 143-145 |
| <input type="checkbox"/> Saturday | — 上帝今日如何看我? (再思主恩典) | <input type="checkbox"/> Ps 146-150 |

你的反思, 你的祷告是:

Extra notes

