

經文：詩一百二十一 1-8

題目：在耶和華的保護中的安穩

1. 我要向山舉目；我的幫助從何而來？
2. 我的幫助從造天地的耶和華而來。
3. 祂必不叫你的腳搖動；保護你的必不打盹！
4. 保護以色列的，也不打盹，也不睡覺。
5. 保護你的是耶和華；耶和華在你右邊蔭庇你。
6. 白日太陽必不傷你；夜間月亮必不害你。
7. 耶和華要保護你，免受一切的災害；祂要保護你的性命。
8. 你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。

詩篇一二一篇是一首**信靠詩**，也是詩篇中的**上行之詩**，亦被稱為「**台階詩**」。「上行」一詞包含了**步級、台階、上升、攀登**的意思。連續性成為一種連串，好似階梯那樣拾級而上，其言簡意賅誠為詩篇中的精品。這是殿中唱頌的詩，據說是朝聖後歸家前彼此祝福的散會詩。

本詩用**敬拜者與祭司的對語頌詞**呈現，1-2 節是敬拜者的**自問自答**，第 1 節帶著**焦慮**的心情仰望尋問，人生處於低谷的人對高山有著憧憬，盼望能走出低谷向高處行；第 2 節反映詩人**知道答案**，清楚明白幫助從神而來，眼目必須越過山丘、望向宇宙，**定睛仰望造物主**才有出路。

至於 3-8 節是祭司的回應，重點是帶出**神的保護**，祂使困倦的人必**重新得力**（3-4 節）、使軟弱的人必**剛強壯膽**（5-6 節）、使人在**危難中**得到救助（7 節）及在感到**迷失時**被引導歸回（8 節）。前後出現六次的「**保護**」再三**確認神是值得信靠**，正是敬拜者在**不安**心情中需要的。

默想問題：

你唱頌過這首家傳戶曉的上行之詩嗎？對於神的保護和幫助，你只是**頭腦上**知道抑或**深心**領會呢？你會否向山舉目卻**看不見高天之上的神**呢？