



中文主日學
PAC Chinese Sunday School

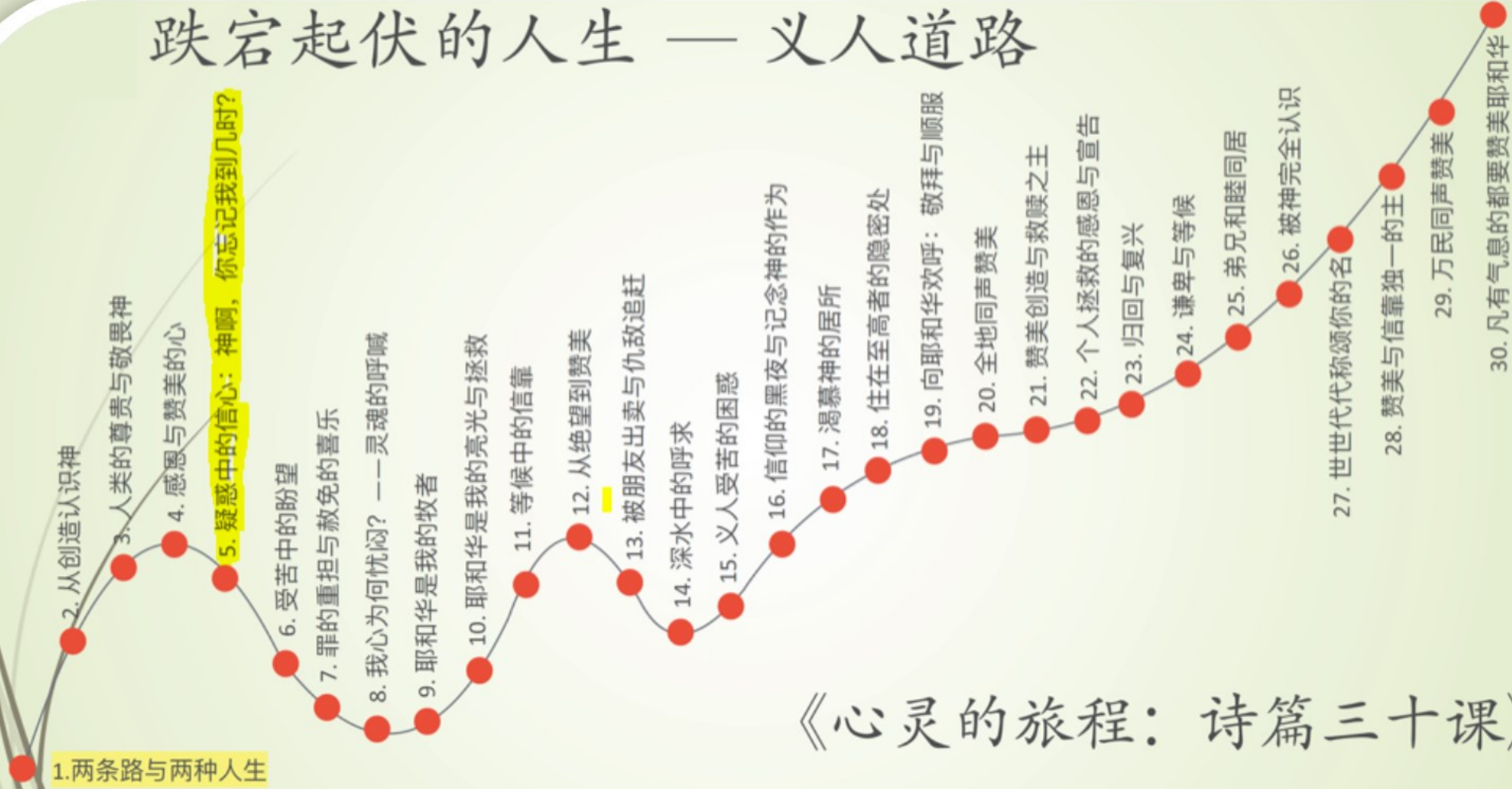
《心灵的旅程：诗篇三十课》

第5课 诗篇第十三篇

疑惑中的信心：神啊，你忘记我到几时？

Sharong Lin 1/11/2026

跌宕起伏的人生 —— 义人道路



《心灵的旅程：诗篇三十课》

詩篇 第十三篇

(大衛的詩, 交與伶長)

1 耶和華啊, 你忘記我要到幾時呢? 要到永遠嗎?

你掩面不顧我要到幾時呢?

2 我心裡籌算, 終日愁苦, 要到幾時呢?

我的仇敵升高壓制我, 要到幾時呢?

3 耶和華—我的神啊, 求你看顧我,
應允我! 使我眼目光明, 免得我沉睡至死;

4 免得我的仇敵說: 我勝了他;
免得我的敵人在我搖動的時候喜樂。

5 但我倚靠你的慈愛;
我的心因你的救恩快樂。

6 我要向耶和華歌唱, 因他用厚恩待我。

作者與背景

作者：大衛王。「大衛的詩，交與伶長」

文體：個人哀歌 (Lament of the Individual)。這是詩篇中最短、最精煉的哀歌典範。

背景：學者認為寫於大衛受掃羅追殺、流亡到非利士的時期。這反映了一種「長期性」的苦難——非突如其來的試煉，而是持續了很久，以至於作者感到被神遺忘了。

寫作特點

典型的“哀歌”结构

結構的轉折

情緒真實而不修飾

重複與排比句式增強情感

結尾的信心宣告形成對比

《诗经·小雅·何草不黄》

第一章

何草不黄？何日不行？
何人不将？经营四方。

第二章

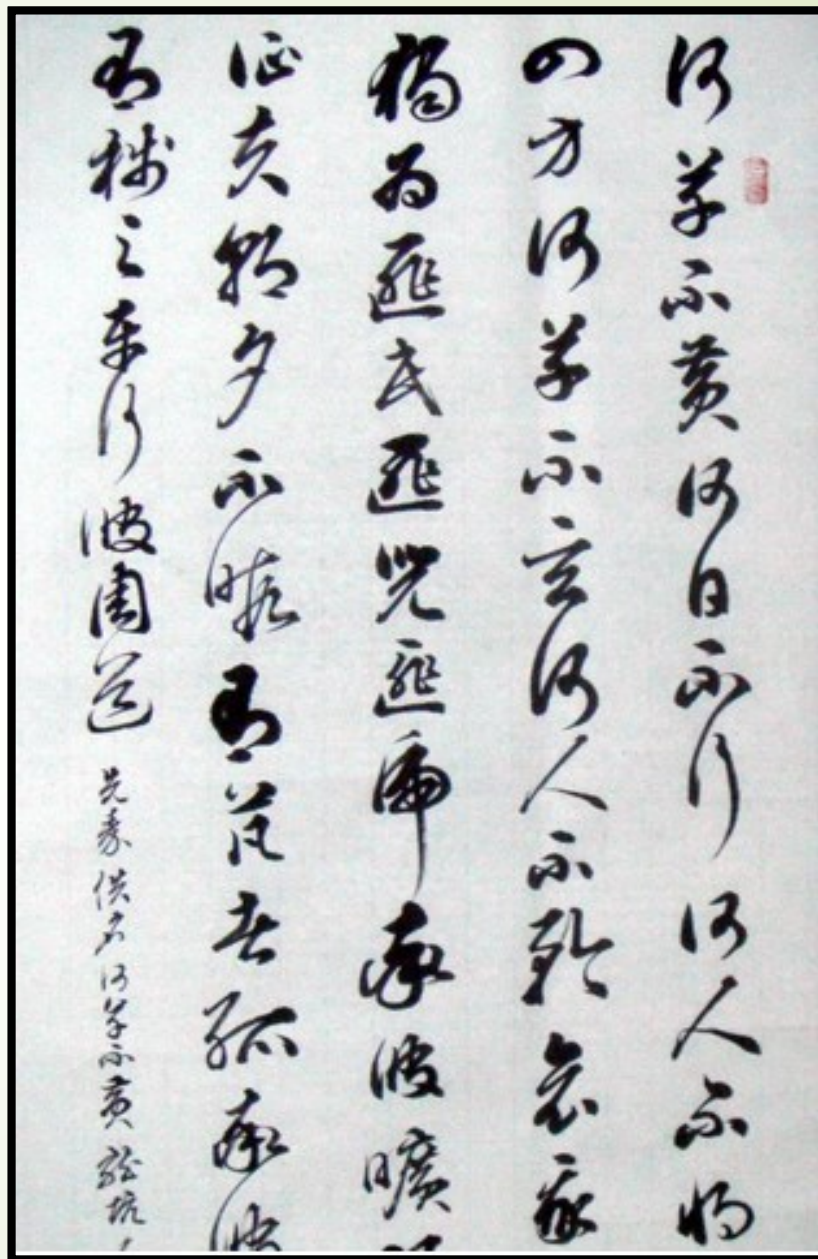
何草不玄？何人不矜？
哀我征夫，独为匪民。

第三章

匪兕匪虎，率彼旷野。
哀我征夫，朝夕不暇。

第四章

有芄者狐，率彼幽草。
有栈之车，行彼周道。

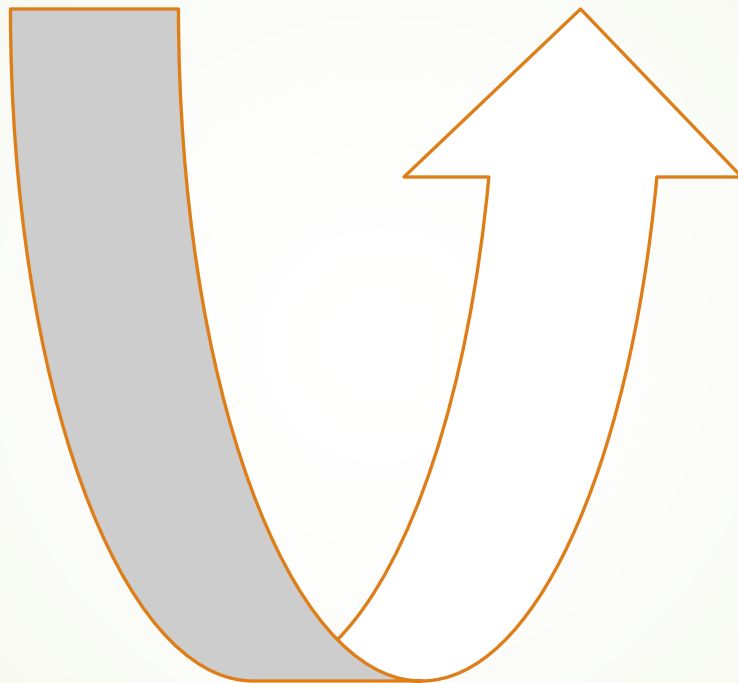


三段式結構：呈現V型的情緒曲線

1. 下沉期：哀訴與抱怨
專注於問題 | 絕望 (13:1-2)

2. 轉折點：祈求與呼籲
轉向耶和華 | 禱告 (13:3-4)

3. 上升期：信靠與讚美
專注於應許 | 喜樂 (13:5-6)



哀訴與抱怨：「要到幾時」？（13:1-2）

1 耶和華啊，你忘記我**要到幾時呢**？要到永遠嗎？你掩面不顧我**要到幾時呢**？

2 我心裡籌算，終日愁苦，**要到幾時呢**？我的仇敵升高壓制我，**要到幾時呢**？

大衛的痛苦不是單一的，而是全方位的

- 向上：感到神缺席「忘記」「掩面」
- 向內：心靈的枯竭「心裡籌算」「終日愁苦」
- 向外：環境的逼迫「仇敵升高」

深度分析：低谷的心態

詩13:1-2是許多人在人生低谷時，向神發出的真誠禱告，表達了對神臨在的渴望，以及在苦難中尋求出路的迫切心情。

被神離棄的感受，雖然是詩人的主觀感受，但反映了在極度困難中，人感到與神隔絕的真實經歷。

- 詩10:1 耶和華阿，你為什麼站在遠處。在患難的時候，為什麼隱藏？
- 詩22:1-2 我的神，我的神！為什麼離棄我？為什麼遠離不救我，不聽我唉哼的言語。我的神啊，我白日呼求，你不應允；夜間呼求，並不住聲。
- 詩44:24 你為何掩面，不顧我們所遭的苦難和所受的欺壓？

祈求與呼籲 (13:3-4)

3耶和華—我的神啊，求你**看顧**我，**應允**我！使我眼目**光明**，免得我沉睡至死；4免得我的仇敵說：我勝了他；免得我的敵人在我搖動的時候喜樂。

耶和華我的神：

- 儘管處於絕望邊緣，詩人沒有放棄對神的信靠，而是將他的困境和疑問都帶到神面前。

從抱怨轉為呼求：

- 大衛求神「看顧我，應允我」，祈求「眼目明亮」，這在希伯來語中意指恢復生命力與希望。

禱告的動機：

- 大衛不希望神的榮耀受損，免得仇敵夸口。他深知他的得勝與神的名聲息息相關。

深度分析：視界的更新

眼目明亮：轉眼仰望耶和華，視角的轉變，生命的復興

屬地視角

專注問題，靈性睡死



屬天視角

專注主恩，眼目明亮

拉9:8 …使我們眼目光明，使我們在受轄制之中稍微復興

信靠與讚美 (13:5-6)

5 但我倚靠你的慈愛；我的心因你的救恩快樂。6 我要向耶和華歌唱，因他用厚恩待我。



- “但”是全诗的关键转折点
- 大卫的环境显然还没改变，但他的眼界焦点改变了
- 他专注神的应许，信靠神的慈爱 (hesed—坚定不移的爱)

讚美是一種意志的抉擇，而非情緒的反射。讚美不是因為問題解決了，而是因為神的慈愛與信實。

深度分析：信心的跳躍

這裡發生了驚人的轉向。大衛如何從想死（3節）變到歌唱（6節）？

- 神的慈愛 (hesed)：大衛倚靠的是神「守約施慈愛」的本性，而非他當下的感覺。
- 神的厚恩 (Bountifully)：大衛回顧過去神在牧羊場、在戰場上的恩典，以此確信未來。
- 因信得勝：雖然拯救還沒完全實現，但大衛的「心」已經因厚恩快樂。

□ 羅馬書 12:2 不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意

□ 希伯來書 11:1 信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。

總結1：詩篇13篇關鍵主題

哀歌的勇氣 The Courage of Lament

- 信仰不是壓抑痛苦，而是誠實面對。神邀請我們將最真實的失望，焦躁與挫折帶到祂面前——這本身就是信靠的行動。

焦點的轉移 Shift of Perspective

- 詩篇的結構揭示屬靈轉向的歷程：「內心籌算」 → 「向神呼求」 → 「宣告神的屬性」。問題仍在，但焦點已從自己轉向神。

立約的慈愛 hesed

- 大衛的喜樂不建立在環境改善上，而建立在神那不離不棄，守約不變的愛上——這是信心最穩固的根基。

哀歌不是信心的失敗，而是信心成熟的表現

總結2：詩篇13篇生活應用

停止內在的「死循環」

- 當焦慮升起，覺察自己是否正陷入「心裡籌算」。刻意終止與自我的負面對話，轉而進入與上帝的真實對話。

在黑暗中數算「厚恩」

- 當未來看不清楚，就回顧過去。記念神曾如何帶領你走過低谷，讓過去的恩典成為今日忍耐的力量。

意志先行於情感

- 大衛在痛苦中「選擇」倚靠。生命的操練是：即使感覺不到神，仍根據聖經的真理（事實）做出信靠的決定。

討論與分享

1. 詩篇13篇一開始, 大衛就大膽向神傾訴痛苦和疑惑。為什麼向神誠實表達真實感受很重要? 這對你的禱告生活有什麼啟發?
2. 從抱怨(1-2節)轉為祈求(3-4節), 大衛的視角發生了什麼變化? 在日常生活中, 我們怎樣才能真正轉眼仰望神, 而不是只停留在抱怨上?
3. 回顧你的人生, 是否曾有過某個時刻讓你覺得神完全離棄了你, 但事後看才發現神其實一直在帶領你? 這種“回頭看”如何幫助你面對困難與壓力?
4. 在環境尚未改變時, 大衛選擇信靠並贊美神。你認為信靠是一種感覺, 還是一個在意志里的決定? 當你覺得很難信靠時, 通常卡在哪裡?
5. 如果你今天要參照詩篇13篇三段式{傾訴 → 祈求 → 贊美}來為一件難事禱告, 在每個階段, 你分別最想對神說的一句話是什麼?