



中文主日學  
PAC Chinese Sunday School

# 冬季主日學第7課

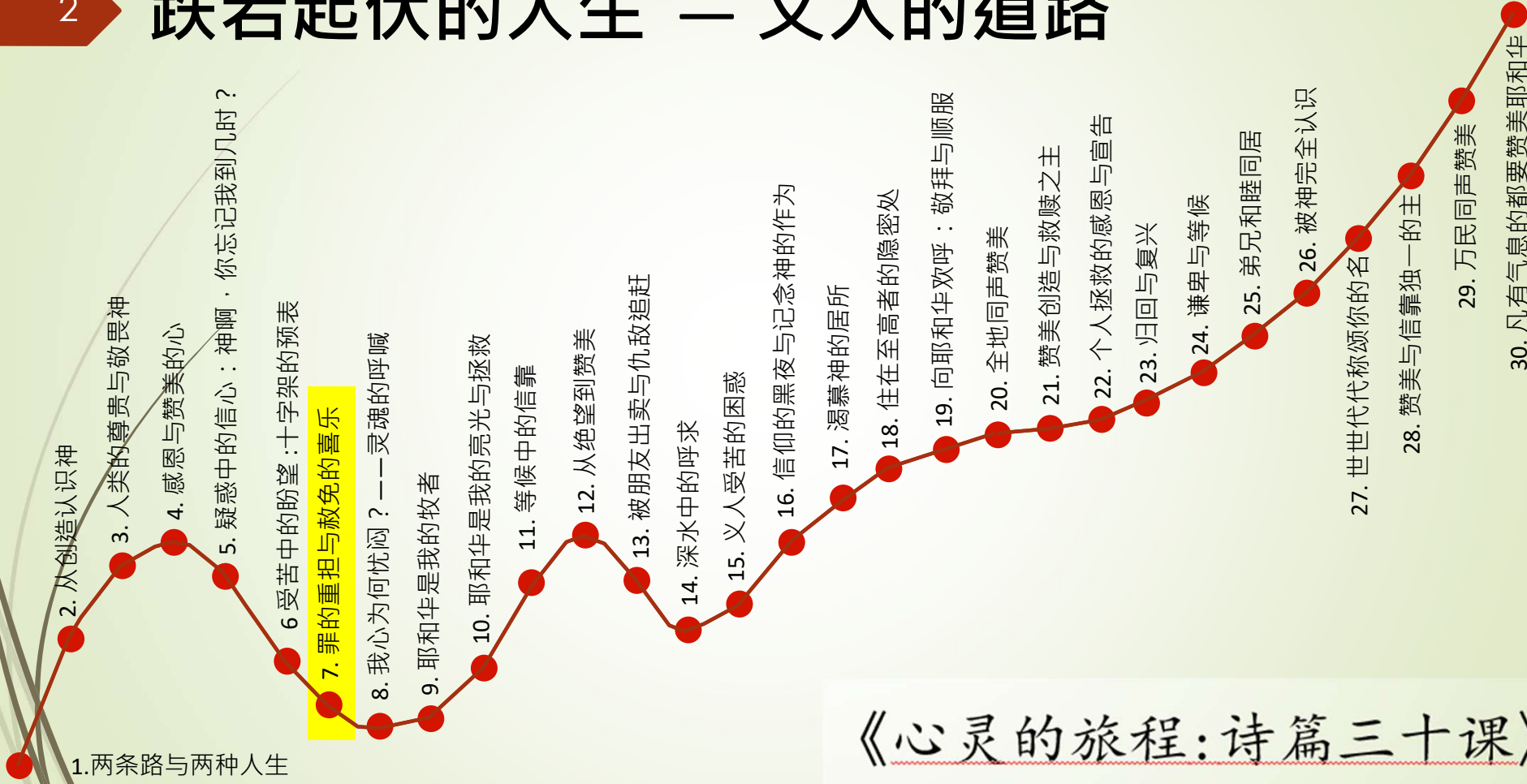
## 罪的重擔與赦免的喜樂

詩篇32，51篇

張坦岳

1/25/2026

# 跌宕起伏的人生 — 义人的道路



《心灵的旅程：诗篇三十课》

## 罪的重擔與赦免的喜樂（詩篇32，51篇）



V

1. 有福的人（詩篇32篇-懺悔詩）

詩

2. 詩的三個元素（討論問題#1）

V

3. 人在悔改的關鍵點（詩篇51篇-懺悔詩）

## 詩篇第32篇-大衛的訓誨詩



- 1 得赦免其過、遮蓋其罪的、這人是**有福的**。
- 2 凡心裡沒有詭詐、耶和華不算為有罪的、這人是**有福的**。
- 3 我閉口不認罪的時候、因終日唉哼、而骨頭枯乾。
- 4 黑夜白日、你的手在我身上沉重·我的精液耗盡、如同夏天的乾旱。
- 5 我向你陳明我的罪、不隱瞞我的惡·我說、我要向耶和華承認我的過犯、你就赦免我的罪惡。
- 6 為此、凡虔誠人、都當趁你可尋找的時候禱告你·大水泛溢的時候、必不能到他那裡。
- 7 你是我藏身之處·你必保佑我脫離苦難、以得救的樂歌、四面環繞我。
- 8 我要教導你、指示你當行的路·我要定睛在你身上勸戒你。
- 9 你不可像那無知的騾馬、必用嚼環轡頭勒住他·不然、就不能馴服。
- 10 惡人必多受苦楚·惟獨倚靠耶和華的、必有慈愛四面環繞他。
- 11 你們義人應當靠耶和華歡喜快樂·你們心裡正直的人、都當歡呼。

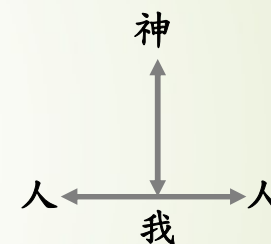
## 有福的人：耶和華不算為有罪的人



<sup>1</sup> 得赦免其過、遮蓋其罪的、這人是有福的。<sup>2</sup> 凡心裡沒有詭詐、**耶和華不算為有罪的、這人是有福的。**

有福的人常見的標準：

- 健康，財富，人際關係
- 生命意義感，感恩，**饒恕**



需要被饒恕的情況：

- 情緒失控口不擇言
- 為了自己的好處選擇沉默和逃避
- 寬以待己，嚴以待人

## 活出信仰的一個挑戰：愛人如己

事件	對自己	對親友
遲到	路況不好、 偶爾一次沒關係	<input checked="" type="checkbox"/> 他這人就是不守時 <input checked="" type="checkbox"/> 下雪天開車，他一定很著急
情緒失控	最近壓力太大， 我情緒有點爆	<input checked="" type="checkbox"/> 脾氣怎麼這麼差？EQ真低 <input checked="" type="checkbox"/> 他是不是有煩心的事，需要找人聊一聊
罪與軟弱	神知道我軟弱	<input checked="" type="checkbox"/> 信主這麼久，怎麼還會犯這種錯？ <input checked="" type="checkbox"/> 我陪你一起走

## 詩是意象(Visualization)的世界



閉口不認罪 (背負罪的重擔)	陳明我的罪 (經歷赦免的喜樂)
我終日唉哼	得救的樂歌環繞我
神的手在我身上沉重	神是我藏身之處
我如無知的騾馬	神指示我當行的路

什麼是詩？

玫瑰不是詩，玫瑰的香氣才是詩

詩歌不是詩，被詩歌環繞才是詩（神→詩歌）

藏身之處不是詩，神是我藏身之處才是詩（神→藏身之處）

道路不是詩，神指示我當行的路才是詩（神→當行的路）

## 詩是感性的世界



閉口不認罪	情緒	陳明我的罪	情緒
神的手在我身上沉重	壓迫	神是我藏身之處	安全
我如同夏天的乾旱	枯竭	大水必不泛溢到我	被保護
我如無知的騾馬	倔強	神指示我當行的路	被疼愛

以擬人的化的方式描述情緒，是詩歌常用的一個手法

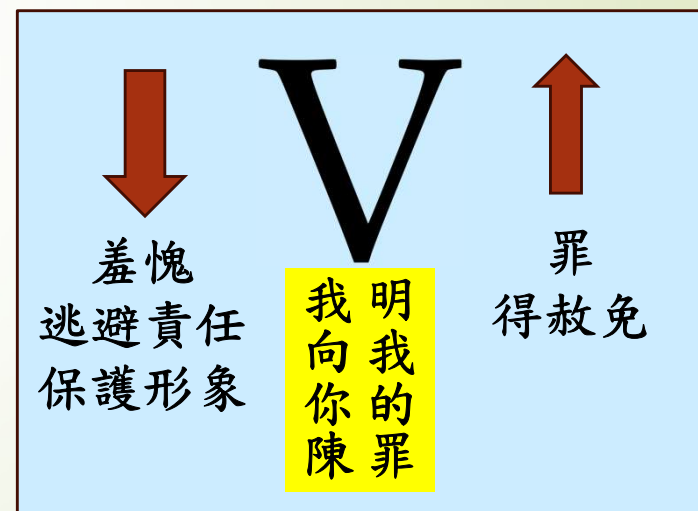
## 詩是理性的世界



32:5 我向你陳明我的罪、不隱瞞我的惡。我說、我要向耶和華承認我的過犯、你就赦免我的罪惡。

1. 這節經文是理性的描述，陳述因果關係而不是宣洩感受
2. 犯罪後的情況
  - 羞愧(shame)      • 保護形象
  - 解釋                • 逃避責任

例子：表面上生活正常，但是睡不好、一直想那件事、人前笑心裡卻很累  
(討論問題#3)



## 詩篇第32篇小結

- ❑ 隱瞞本身就是痛苦的來源
- ❑ 悔改是停止隱藏、走向正路
- ❑ 有福的人不是不犯錯，而是蒙神赦免
- ❑ 聽神的教導比硬著心更少受苦

今日金句：

我向你陳明我的罪、不隱瞞我的惡。我說、我要向耶和華承認我的過犯、你就赦免我的罪惡。(詩篇32:5)

- ❑ 反思：操練愛人如己，心存憐憫，給對方台階下  
(討論問題#2, #4)

## 詩篇第51篇-人在悔改的關鍵點



- 1 [ 大衛與拔示巴同室以後、先知拿單來見他·他作這詩、交與伶長。 ]  
神阿、求你按你的慈愛憐恤我、按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯。
- 2 求你將我的罪孽洗除淨盡、並潔除我的罪。
- 3 因為我知道我的過犯·我的罪常在我面前。
- 4 我向你犯罪、惟獨得罪了你、在你眼前行了這惡、以致你責備我的時候、顯為公義·判斷我的時候、顯為清正。
- 5 我是在罪孽裡生的·在我母親懷胎的時候、就有了罪。
- 6 你所喜愛的、是內裡誠實·你在我隱密處、必使我得智慧。
- 7 求你用牛膝草潔淨我、我就乾淨·求你洗滌我、我就比雪更白。
- 8 求你使我得聽歡喜快樂的聲音、使你所壓傷的骨頭、可以踴躍。
- 9 求你掩面不看我的罪、塗抹我一切的罪孽。

- 10 神阿、求你為我造清潔的心、使我裡面重新有正直的靈。
- 11 不要丟棄我、使我離開你的面。不要從我收回你的聖靈。
- 12 求你使我仍得救恩之樂、賜我樂意的靈扶持我。
- 13 我就把你的道指教有過犯的人。罪人必歸順你。
- 14 神阿、你是拯救我的神。求你救我脫離流人血的罪。我的舌頭就高聲歌唱你的公義。
- 15 主阿、求你使我嘴唇張開、我的口便傳揚讚美你的話。
- 16 你本不喜愛祭物。若喜愛、我就獻上。燔祭你也不喜悅。
- 17 神所要的祭、就是憂傷的靈。神阿、憂傷痛悔的心、你必不輕看。
- 18 求你隨你的美意善待錫安、建造耶路撒冷的城牆。
- 19 那時、你必喜愛公義的祭、和燔祭、並全牲的燔祭。那時、人必將公牛獻在你壇上。

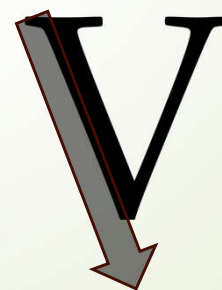
## 詩篇第51篇背景（參考撒母耳記11-12章）



詩篇五十一篇寫於大衛王在權力與安逸中放縱私慾，與拔示巴犯下姦淫，為掩蓋罪行，又設計使忠心的將軍烏利亞戰死。罪被隱藏許久，直到先知拿單奉神差遣，以比喻揭露他的惡行。大衛在神的光中看見自己的敗壞，明白問題不只是行為錯誤，而是內心已偏離神。於是他放下君王的尊嚴，誠實向神認罪，求神按慈愛赦免，潔淨他的心，更新他的靈。



1. 姦淫
2. 謀殺
3. 濫用王權



大衛王  
該怎麼辦？

## 敢於悔改的根基：神的慈愛（詩篇51:1-2）



- 1 [大衛與拔示巴同室以後、先知拿單來見他·他作這詩、交與伶長]  
神阿、求你按你的慈愛憐恤我、按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯。
- 2 求你將我的罪孽洗除淨盡、並潔除我的罪。
- 17 神所要的祭、就是憂傷的靈· 神阿、憂傷痛悔的心、你必不輕看

呼求  
憐憫

- 敢於悔改的的根基：神的慈愛
- 人的價值由愛我們的神決定，而非人的表現

人算甚麼、你竟顧念他·世人算甚麼、你竟眷顧他。你叫他比天使微小一點、並賜他榮耀尊貴為冠冕。(詩8:4-5)

- 人的價值 ≠ 人的表現



### 神看重什麼？ 人與神之間的關係

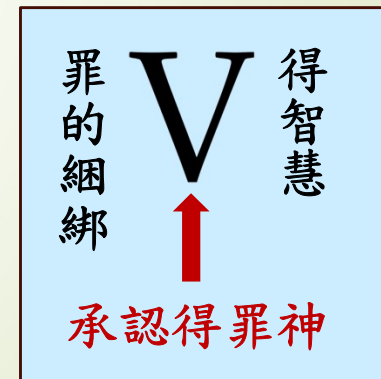
## 罪的本質：向神犯罪（詩篇51:3-6）



- 3 因為我知道我的過犯·我的罪常在我面前。
- 4 我向你犯罪、惟獨得罪了你、在你眼前行了這惡、以致你責備我的時候、顯為公義·判斷我的時候、顯為清正。
- 5 我是在罪孽裡生的·在我母親懷胎的時候、就有了罪。
- 6 你所喜愛的、是內裡誠實·你在我隱密處、必使我得智慧。

認罪與悔改

- 生命的翻轉：向神認罪，一切犯罪最終是得罪神  
（惟獨~最終）  
例如殺人犯說：「我最對不起的是爸爸媽媽」
- 罪不只是行為，而是心偏離神
- 給對方台階下，不要過於較真
- 在這節骨眼，你更看重關係還是行為？



## 救恩的核心：潔淨與創造(詩篇51:7-12)



- 7 求你用牛膝草潔淨我、我就乾淨。求你洗滌我、我就比雪更白。
- 8 求你使我得聽歡喜快樂的聲音、使你所壓傷的骨頭、可以踴躍。
- 9 求你掩面不看我的罪、塗抹我一切的罪孽。
- 10 神阿、求你為我造清潔的心、使我裡面重新有正直的靈。
- 11 不要丟棄我、使我離開你的面。不要從我收回你的聖靈。
- 12 求你使我仍得救恩之樂、賜我樂意的靈扶持我。

神的  
潔淨與  
創造

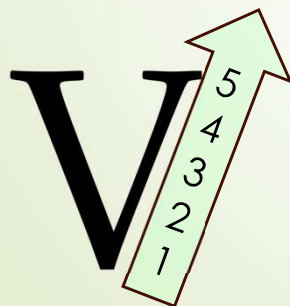
- 牛膝草:原本在逾越節用來把血灑在門上，日後卻用來蘸血灑向麻瘋病患者和其他不潔的人，成了潔淨的象徵。
- 救恩不是修補，而是更新，求神為悔改的人造清潔的心
- 人的責任：謙卑 + 悔改

## 悔改的結果：使命與讚美（詩篇51:13-15）



13 我就把你的道指教有過犯的人·罪人必歸順你。14 神阿、你是拯救我的 神·求你救我脫離流人血的罪·我的舌頭就高聲歌唱你的公義。15 主阿、求你使我嘴唇張開、我的口便傳揚讚美你的話。16 你本不喜愛祭物·若喜愛、我就獻上·燔祭你也不喜悅。17 神所要的祭、就是憂傷的靈· 神阿、憂傷痛悔的心、你必不 輕看。18 求你隨你的美意善待錫安、建造耶路撒冷的城牆。19 那時、你必喜愛公義的祭、和燔祭、並全牲的燔祭·那時、人必將公牛獻在你壇上

成為見證者



5. 人必將公牛現在神的壇上
4. 求神建造耶路撒冷的城牆
3. 高聲歌唱神的公義
2. 神為我造清潔的心
1. 憂傷悔改的心

## 結論：人如何蒙福



從羞愧轉向神的憐憫

求你按你的慈愛憐恤我、按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯。

真實的向神承認自己的罪

憂傷痛悔的心、你必不輕看。

我要向耶和華承認我的過犯、你就赦免我的罪惡。

## 討論問題

1. 以詩篇32篇為範本，創造一首新詩，描述在暴風雨的夜晚，蒙神保守平安開車回家。第一句可以這樣寫：那天晚上冰雨不停，路又濕又滑。
2. 一位屬靈作家公開承認有婚外情，有人說圖書館不應該存放他的書籍。結合今天的學習，你如何看這件事？
3. 表面上生活正常，但是睡不好、一直想那件事、人前笑心裡卻很累。你有類似的經歷嗎？從前你是如何處理的？如今會如何處理？
4. 操練愛人如己，心存憐憫，給對方台階下，不要過於較真。生活中有哪些例子提醒我們更多的接納、理解、寬容？
5. 不原諒也沒有關係，你同意嗎？在氣還沒有消的情況下，我們可以如何處理自己的情緒？歡迎分享個人見證！