

《心靈的旅程：詩篇三十課》

第十一課 詩篇34 和37

等候中的信靠 - 義人與惡人

Rebecca Song 2/22/2026

跌宕起伏的人生 —— 义人道路

2

1. 两条路与两种人生
2. 从创造认识神
3. 人类的尊贵与敬畏神
4. 感恩与赞美的心
5. 疑惑中的信心：神啊，你忘记我到几时？
6. 受苦中的盼望
7. 罪的重担与赦免的喜悦
8. 我心为何忧闷？——灵魂的呼喊
9. 耶和华是我的牧者
10. 耶和华是我的亮光与拯救
11. 等候中的信靠
12. 从绝望到赞美
13. 被朋友出卖与仇敌追赶
14. 深水中的呼求
15. 义人受苦的困惑
16. 信仰的黑夜与纪念神的作为
17. 渴慕神的居所
18. 住在至高者的隐密处
19. 向耶和华欢呼：敬拜与顺服
20. 全地同声赞美
21. 赞美创造与救赎之主
22. 个人拯救的感恩与宣告
23. 归回与复兴
24. 谦卑与等候
25. 弟兄和睦同居
26. 被神完全认识
27. 世代代称颂你的名
28. 赞美与信靠独一无二的主
29. 万民同声赞美
30. 凡有气息的都要赞美耶和华

《心灵的旅程：诗篇三十课》

詩篇讀經四問：



1 這篇詩的情緒是什麼？



2 詩人為何這樣說？處境是什麼？



3 他怎樣把情緒帶到神面前？



4 我今天可以怎樣用這篇詩禱告？

適當的了解詩人和背景



- 知道詩人在什麼處境



- 看懂詩的轉折



- 抓住核心信仰



- 避免斷章取義

詩篇34篇：歷史背景與情緒轉變



詩篇34篇的歷史背景在標題已說明——大衛在亞比米勒面前裝瘋，被趕出去後所寫（撒下21：10-15）。

整體情緒不是單一的，而是有層次的轉變：



驚魂未定



深深感恩



穩定信靠



教導別人

詩篇34

高聲讚美

- 1 我要時時稱頌耶和華； 讚美他的話必常在我口中。
- 2 我的心必因耶和華誇耀； 謙卑人聽見就要喜樂。
- 3 你們和我當稱耶和華為大， 一同高舉他的名。

見證式感恩

- 4 我曾尋求耶和華， 他就應允我， 救我脫離了一切的恐懼。
- 5 凡仰望他的， 便有光榮； 他們的臉必不蒙羞。
- 6 我這困苦人呼求， 耶和華便垂聽， 救我脫離一切患難。
- 7 耶和華的使者在敬畏他的人四圍安營， 搭救他們。

詩人的邀請

- 8 你們要嘗嘗(主恩的滋味)，便知道他是美善； 投靠他的人有福了！
9 耶和華的聖民哪，你們當敬畏他， 因敬畏他的一無所缺。
10 少壯獅子還缺食忍餓， 但尋求耶和華的甚麼好處都不缺。

勸勉

- 11 眾弟子啊，你們當來聽我的話！ 我要將敬畏耶和華的道教訓你們。
12 有何人喜好存活， 愛慕(長)壽，得享美福，
13 就要禁止舌頭不出惡言， 嘴唇不說詭詐的話。
14 要離惡行善， 尋求和睦，一心追趕。

苦難中的確據

- 15** 耶和華的眼目看顧義人； 他的耳朵聽他們的呼求。
- 16** 耶和華向行惡的人變臉， 要從世上除滅他們的名號。
- 17** (義人)呼求， 耶和華聽見了， 便救他們脫離一切患難。
- 18** 耶和華靠近傷心的人， 拯救靈性痛悔的人。
-
- 19** 義人多有苦難， 但耶和華救他脫離這一切，
- 20** 又保全他一身的骨頭， 連一根也不折斷。
- 21** 惡必害死惡人； 恨惡義人的， 必被定罪。
- 22** 耶和華救贖他僕人的靈魂； 凡投靠他的， 必不致定罪。

詩人的處境



他剛經歷極大危機

『我尋求耶和華，他就應允我，救我脫離一切恐懼』（4）
不是一般困難，是性命危險。



他曾非常害怕

『救我脫離一切恐懼』（4）
這句很誠實——屬靈人也會怕。



他是“困苦人”的代表

『我這困苦人呼求』（6）



他從個人經歷轉為群體教導 🖱️ 經歷神的人，會開始教導人。

前半段v1-7：我 → 神（關注點）

後半段：你們 → 要（8-10） → 當（11-14） → 可以經歷（15-20） → 必（21-22）

要尝尝主恩的滋味 (8)

在基督徒生命的深處，有些事只能藉著親身經歷才能明白；即使經歷了，也無法用言語充分表達。你們要尝尝主恩的滋味…有些事必須先去愛，才能知道它值得愛；有些事必須先去信，才能明白它值得信。

—Thomas Binney (1869)

這聽起來和世界的邏輯相反。世界會說：「先證明給我看，我才相信。」但他的意思是：有時候是先相信，才會進入經歷。

要敬畏耶和華 (9)

11 眾弟子啊，你們當來聽我的話；我要將**敬畏耶和華**的道教訓你們。

12 有何人喜好存活，愛慕長壽，得享美福呢？

13 就要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話；

14 要離惡行善，尋求和睦，一心追趕。

➤ 15節到20節充滿寶貴的應許：

- 15 耶和華的眼目看顧義人； 他的耳朵聽他們的呼求。
- 18 耶和華靠近傷心的人， 拯救靈性痛悔的人。

還有對義人和惡人不同的態度，神的眼目向著義人，卻敵對行惡的人。

➤ 第20節在預表上最終應驗在耶穌身上。約翰福音19章記載，士兵沒有打斷耶穌的腿，為要應驗經上說：「祂的骨頭一根也不可折斷。」

- 21 惡必害死惡人；恨惡義人的，必被定罪。

因此，信徒不需要報復——因為神是最後的審判者，祂必公義處理。

- 22 耶和華救贖祂僕人的生命；凡投靠祂的，必不被定罪。

這與羅馬書8:1 呼應：如今那些在基督耶穌裡的，就不定罪了

詩篇37是大衛晚年的智慧詩

“我從前年幼，現在年老，卻未見過義人被棄，也未見過他的後裔討飯。（37:25）

詩篇37回應一個常見卻尖銳的問題：

為什麼壞人好像活得更順？



權勢者欺壓弱者



惡人（暫時）得勢



好人卻常受苦？



義人看起來吃虧



社會不公明顯存在

但同時也反覆強調：



他們只是「暫時」



像草快枯乾



像煙消散



結局必敗

詩人的處境

看見不公平：現實中的鮮明對比

惡人的境況：外表的發旺與亨通

亨通與強盛

惡人在世俗事務中表現得極其順遂且勢力強大。



像青翠樹木

展現出生命力旺盛且持續繁衍的視覺意象。

義人的遭遇：現實中的受壓與艱辛

受壓與貧窮

義人在社會或經濟地位上往往處於弱勢與被排擠的狀態。



被算計與被攻擊

義人常成為他人惡意謀算與直接傷害的對象。

屬靈危機不是苦難本身，而是「比較」



詩篇37不是處理痛苦，
而是處理：看見壞人過得好



詩篇37的不是情緒爆發，而是行動指引。

反覆出現動詞命令句：



不要心懷不平



不要嫉妒



要倚靠



要行善



要以耶和華為樂



要把道路交託



要等候



要止怒



要離惡行善

詩篇37是字母詩 (acrostic)



按希伯來字母順序排列段落



每段兩節或數節 (我用顏色區分)



有教導與記憶功能



類似箴言風格

詩篇37

不要因惡人心懷不平

1 不要為作惡的心懷不平，也不要向那行不義的生出嫉妒。

2 因為他們如草快被割下，又如青菜快要枯乾。

嫉妒常揭露的是：未對付的內在慾望



毒性循環



比較



不平



嫉妒



苦毒



詩篇37很精準地說：不要心懷不平，以致作惡 (v8)



- 3 你當倚靠耶和華而行善， 住在地上， 以他的信實為糧；
- 4 又要以耶和華為樂， 他就將你心裏所求的賜給你。
- 5 當將你的事交託耶和華， 並倚靠他， 他就必成全。
- 6 他要使你的公義如光發出， 使你的公平明如正午。
- 7 你當默然倚靠耶和華， 耐性等候他； 不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。
- 8 當止住怒氣， 離棄忿怒； 不要心懷不平， 以致作惡。
- 9 因為作惡的必被剪除； 惟有等候耶和華的必承受地土。
- 10 還有片時， 惡人要歸於無有； 你就是細察他的住處也要歸於無有。
- 11 但謙卑人必承受地土， 以豐盛的平安為樂。

屬靈焦慮的解藥清單



1. 你當倚靠耶和華而行善 (v3)



2. 要以耶和華為樂 (v4)



3. 當將你的事交託耶和華 (v5)



4. 你當默然倚靠耶和華，耐性等候他 (v7)



我們為什麼會懼怕(fret)惡人？



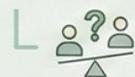
我們為何會嫉妒行不義的人？



因為我們心裡把『成功』定義錯了



義人的路比較慢，比較苦



肉體自然會比較：為什麼他可以，我不行？



因為我們裡面仍有『想要卻不敢要』的慾望



因為我們看見『結果』，卻沒看見『代價』

惡人的結局 vs 義人的產業

21

12 惡人設謀害義人， 又向他咬牙。

13 主要笑他， 因見他(受罰)的日子將要來到。

14 惡人已經弓上弦， 刀出鞘， 要打倒困苦窮乏的人，
要殺害行動正直的人。

15 他們的刀必刺入自己的心； 他們的弓必被折斷。

16 一個義人所有的雖少， 強過許多惡人的富餘。

17 因為惡人的膀臂必被折斷； 但耶和華是扶持義人。

18 耶和華知道完全人的日子； 他們的產業要存到永遠。

19 他們在急難的時候不致羞愧， 在饑荒的日子必得飽足。

20 惡人卻要滅亡。 耶和華的仇敵要像羊羔的脂油；
他們要消滅， 要如煙消滅。

21 惡人借貸而不償還； 義人卻恩待人， 並且施捨。

22 蒙耶和華賜福的必承受地土； 被他咒詛的必被剪除。

V12 - 15 惡想對神子民施行的暴力。在主再來之前，這樣的事不會停止。但也提醒主的審判必要來到。

- 凡立志在基督耶穌裡敬虔度日的，也都要受逼迫。
提後3:12
- 不要因人要害你、毀謗你、傷害你而感到意外。約
15:18

現實不公平，開始有屬天視角

神的時間尺度 \neq 人的時間尺度

義人的生命特質

23 義人的腳步被耶和華立定； 他的道路，耶和華也喜愛。

24 他雖失腳也不致全身仆倒， 因為耶和華用手攙扶他。

25 我從前年幼，現在年老， 卻未見過義人被棄， 也未見過他的後裔討飯。

26 他終日恩待人，借給人； 他的後裔也蒙福！

27 你當離惡行善， 就可永遠(安)居。

28 因為，耶和華喜愛公平， 不撇棄他的聖民； 他們永蒙保佑， 但惡人的後裔必被剪除。

29 義人必承受地土， 永居其上。

30 義人的口談論智慧； 他的舌頭講說公平。

31 神的律法在他心裏； 他的腳總不滑跌。

「失腳」的希伯來文源自詞根 נָפַל (naphal)，在舊約聖經中，naphal 不僅僅指身體失衡摔倒，它常被用作一個極其負面的形容詞或動詞，描繪毀滅性的失敗、尊嚴的喪失和終極的絕望。



國家在戰爭中覆滅：
意味著防禦的瓦解、被征服和不再興起。
(例如阿摩司書5:2，“以色列民跌落，不得再起”)



士兵在死亡中倒地：
描述的是橫屍遍野，是生命與戰鬥力的即刻消亡。



尊嚴讓位於恥辱：
這是一種從尊貴位置跌入塵埃的羞辱，是公開的、無法掩蓋的失敗。

24節不否認跌倒的痛苦，它宣告了上帝的憐憫不斷絕。上帝愛的不是那個從未失敗的你我，他扶持的是那個確實失敗了的你我。

“僕倒”的希伯來文為 טוּל (tuwl)



在希伯來文中指被用力拋出、被扔掉，



常形容上帝的憤怒審判或徹底的拋棄。

32 惡人窺探義人， 想要殺他。

33 耶和華必不撇他在惡人手中； 當審判的時候， 也不定他的罪。

34 你當等候耶和華， 遵守他的道， 他就抬舉你， 使你承受地土；
惡人被剪除的時候， 你必看見。

35 我見過惡人大有勢力， 好像一棵青翠樹在本土生發。

36 有人從那裏經過， 不料， 他沒有了； 我也尋找他， 卻尋不着。

37 你要細察那完全人， 觀看那正直人， 因為和平人有(好)結局。

38 至於犯法的人， 必一同滅絕； 惡人終必剪除。

39 但義人得救是由於耶和華； 他在患難時作他們的營寨。

40 耶和華幫助他們， 解救他們； 他解救他們脫離惡人， 把他們救出來，
因為他們投靠他。

V32-40 大衛用「人生觀察」做總結：

呼應：我從前年幼，現在年老，卻未見過義人被棄，也未見過他的後裔討飯
V39-40 為什麼神拯救祂的百姓？不是因為他們完美、少犯錯、多做宗教活動，
 而是因為他們投靠祂——信靠祂、把盼望與生命交在祂手中。

詩中五次提到「承受地土」

 「承受地土」直接連結到神對亞伯拉罕的應許，神應許要把「地」賜給祂的百姓作為產業。

屬靈層面：穩固的人生位置

 惡人：如草快被割下，他們雖昌盛卻轉眼消失
 而義人卻：穩定，有根基，不被挪移
 在動盪世界中仍然穩定安居

 當耶穌在登山寶訓引用這句話時，地土已經擴大成：

-  • 神國的產業
-  • 永恆的生命
-  • 新天新地的應許（神與人同住，永遠的居所）
 啟示錄21-22章，就是這個應許的完成。

「惡人 vs 義人」對比



一、結局的對比



二、興旺時間長短的對比



三、力量與保障的對比



四、內在生命的對比



五、財富與供應的對比



六、審判與神的態度



七、生命道路的對比

哈巴谷書 2:4 「義人必因信得生」這句話後來成為新約核心神學基礎。

義人 (צַדִּיק tzaddik)

在舊約裡，義人指：

-  • 敬畏耶和華的人
-  • 在神的約中忠心而行的人
-  • 願意悔改、依靠神的人
-  • 行事公正、憐憫他人的人

📖 例如：

-  • 詩篇1篇：喜愛耶和華律法的人
-  • 亞伯拉罕：因信稱義（創15:6）
-  • 大衛：雖犯罪，但悔改歸向神

義人不是完美的人，而是轉向神的人。

惡人 (רָשָׁע rasha)

惡人指：

-  • 不敬畏神
-  • 抵擋神的約
-  • 欺壓人
-  • 心中沒有神的人

📖 例如：

-  • 詩篇 10篇：心裡說「沒有神」
-  • 法老：剛硬抵擋神
-  • 亞哈：拜偶像、行惡



惡人不是指偶爾犯罪的人，而是持續拒絕神的人。

詩篇37 與73 - 為什麼惡人亨通，義人反而受苦？ 在這樣的世界裡，信靠神還有意義嗎？



它們更有可比性
與互補性：



共同主題：義惡不均的信仰危機



37 篇處理「你怎麼想這件事」



73 篇處理「這件事怎麼撼動你」



作者與視角的差異：
長者智慧 vs 朝聖者掙扎



像一位走過一生的信徒對年輕人說話。典型的「智慧詩篇」



像一位正在信仰危機中的敬拜者（作者亞薩）



解答的方式不同，
但方向一致



37 篇用「時間」
解釋公義



73 篇用「同在」
解釋公義

詩篇34篇：是「信靠中的呼喊」當你呼求，神聽見
 詩篇37篇：是「信靠中的等候」當你還沒看見，仍要等候



一、共同背景：大衛的信心詩



詩篇34

詩篇34 是一篇「親身經歷神拯救後的見證詩」

偏向當下經驗



詩篇37

詩篇37 更像是「年長信徒對義惡問題的智慧反思」；

偏向長期觀察。沒有具體歷史事件，但內容成熟、沉穩

張力與平衡	詩篇34	詩篇37
受苦是否表示被神棄絕？	否，神靠近傷心的人	否，神在時間中成就公義
神的拯救是即時的嗎？	常常是	不一定
信心如何表現？	呼求，敬畏	忍耐，等候

詩篇34與詩篇37：在不公平中信靠神

二、共同主題:義人vs惡人，如何在不公平中信靠神

 主題	詩篇34 	詩篇37 
 神看顧義人	 34:15 「耶和華的眼目看顧義人」	 37:17 「耶和華扶持義人」
 惡人暫時興盛	 34:21 暗示惡必害死惡人	 34:21 暗示惡必害死惡人
 最終結局	 義人蒙拯救	 義人承受地土
 對信徒的勸勉	 敬畏，離惡行善	 不要心懷不平

三、語氣與功能的差異（互補性）

 • 詩篇34：受苦中「立刻」的安慰

 • 詩篇37：等待中的「長期」指引

四、文學結構的可比性：智慧詩特徵

 • 不是單純抒情詩，而是教導型詩篇

 • 對「聽眾 / 兒女」說話

 • 使用箴言式對照（義人 vs 惡人）

 • 是字母詩（離合詩）

問題討論

1. “耶和華的眼目看顧義人； 他的耳朵聽他們的呼求。”（34:15） 然而義人多有苦難（34:19），如何理解？
2. 我們過去讀的一些詩篇13, 22, 32, 51, 42, 43, 包括今天的34, 37, 涵蓋了人生主要的苦難類型：**被忽略的痛、被攻擊的痛、犯罪的痛、內心低潮的痛、不公平的痛、外在危難的痛**——同時也展示了不同的呼求方式與信靠路徑。你可以歸納成一些平常禱告時可以應用的自我提醒嗎？
3. 我們學習了這麼多，要從知識轉化成自身主觀的體會跟經歷。“你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善”。你嚐過主恩的滋味嗎？對你追求神的道路有什麼影響？你還沒有嚐過主恩的滋味嗎？請同組的人一起為你禱告。
4. “耶和華知道完全人的日子； 他們的產業要存到永遠。”（37:18 作為神的兒女，你從神得著什麼屬靈產業？ 你希望留給兒女什麼屬靈產業？
5. 跌倒之後，你的情緒是什麼？（自責、掩飾、逃避… 還是轉向神？）你有沒有曾經在跌倒後，反而更經歷神的扶持？神的攙扶在你生命中通常是透過什麼出現？（經文？禱告？人？時間？管教？）