



中文主日學
PAC Chinese Sunday School

《心灵的旅程：诗篇三十课》

第八课 诗篇42和43篇

我的心为何忧闷

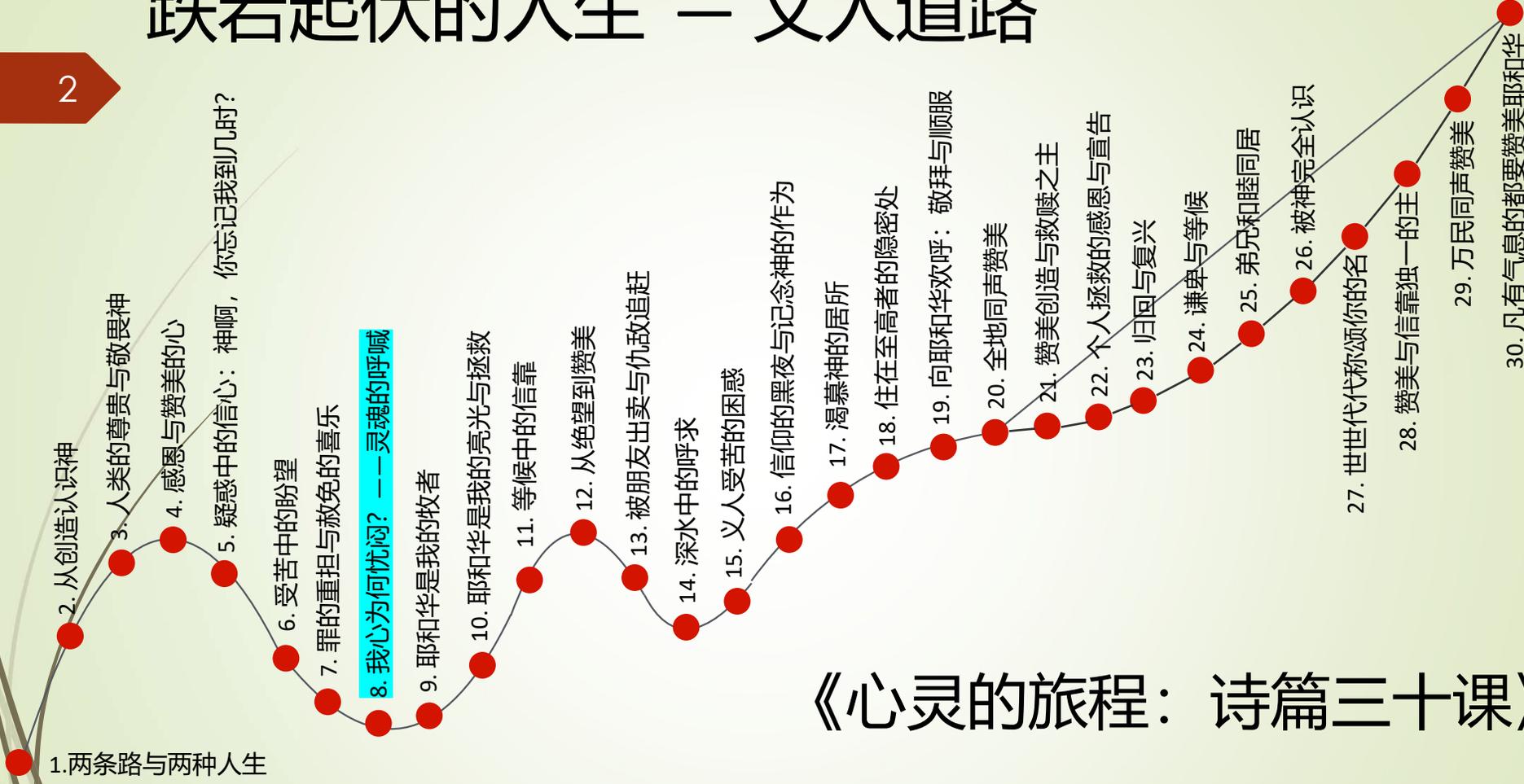
灵魂的呐喊

甯玉华

2/1/2026

跌宕起伏的人生 — 义人道路

2



《心灵的旅程：诗篇三十课》

經文：詩篇42和43篇

42 可拉後裔的訓誨詩，交於伶長。

1 神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。

2 我的心渴想神，就是永生神，我幾時得朝見神呢？

3 我晝夜以眼淚當飲食，人不住地對我說：“你的神在哪裡呢？”

4 我從前與眾人同往，用歡呼稱讚的聲音，領他們到神的殿裡，大家守節。我追想這些事，我的心極其悲傷。

5 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我，我還要稱讚他。

6 我的神啊，我的心在我裡面憂悶，所以我從約旦地，從黑門嶺，從米薩山，記念你。

7 你的瀑布發聲，深淵就與深淵響應，你的波浪洪濤漫過我身。

8 白晝，耶和華必向我施慈愛；黑夜，我要歌頌、禱告賜我生命的神。

9 我要對神我的磐石說：“你為何忘記我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？”

10 我的敵人辱罵我，好像打碎我的骨頭，不住地對我說：“你的神在哪裡呢？”

11 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他，他是我臉上的光榮，是我的神。

經文：詩篇42和43篇（續一）

43 神啊，求你申我的冤，向不虔誠的國為我辯屈，求你救我脫離詭詐不義的人！

2 因為你是賜我力量的神。為何丟棄我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？

3 求你發出你的亮光和真實，好引導我，帶我到你的聖山，到你的居所。

4 我就走到神的祭壇，到我最喜樂的神那裡。神啊，我的神，我要彈琴稱讚你。

5 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他，他是我臉上的光榮，是我的神。

作者：可拉後裔 - 追本溯源

5

章節	經文
創世記 2:7	7 耶和華神用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裡，他就成了有靈的活人，名叫亞當。
創世記 5:3	3 亞當活到一百三十歲，生了一個兒子，形象樣式和自己相似，就給他起名叫塞特。
創世記 5:28&29	28 拉麥活到一百八十二歲，生了一個兒子， 29 給他起名叫挪亞，
創世記 6:10	32 10 挪亞生了三個兒子，就是閃、含、雅弗。
創世記 11:10 &26	10 閃的後代記在下面。 26 他拉活到七十歲，生了亞伯蘭、拿鶴、哈蘭。
創世記 21:2&3	2 當亞伯拉罕年老的時候，撒拉懷了孕，到神所說的日期就給亞伯拉罕生了一個兒子。 3 亞伯拉罕給撒拉所生的兒子起名叫以撒。
創世記 25:24-26	24 生產的日子到了，腹中果然是雙子。 25 先產的身體發紅，渾身有毛，如同皮衣，他們就給他起名叫以掃。 26 隨後又生了以掃的兄弟，手抓住以掃的腳跟，因此給他起名叫雅各。利百加生下兩個兒子的時候，以撒年正六十歲。
創世記 29:34	34 她（利亞）又懷孕生子，起名叫利未（就是聯合的意思），說：我給丈夫生了三個兒子，他必與我聯合。
創世記 46:11	11 利未的兒子是革順、哥轄、米拉利。

作者：可拉後裔- 追本溯源（續一）

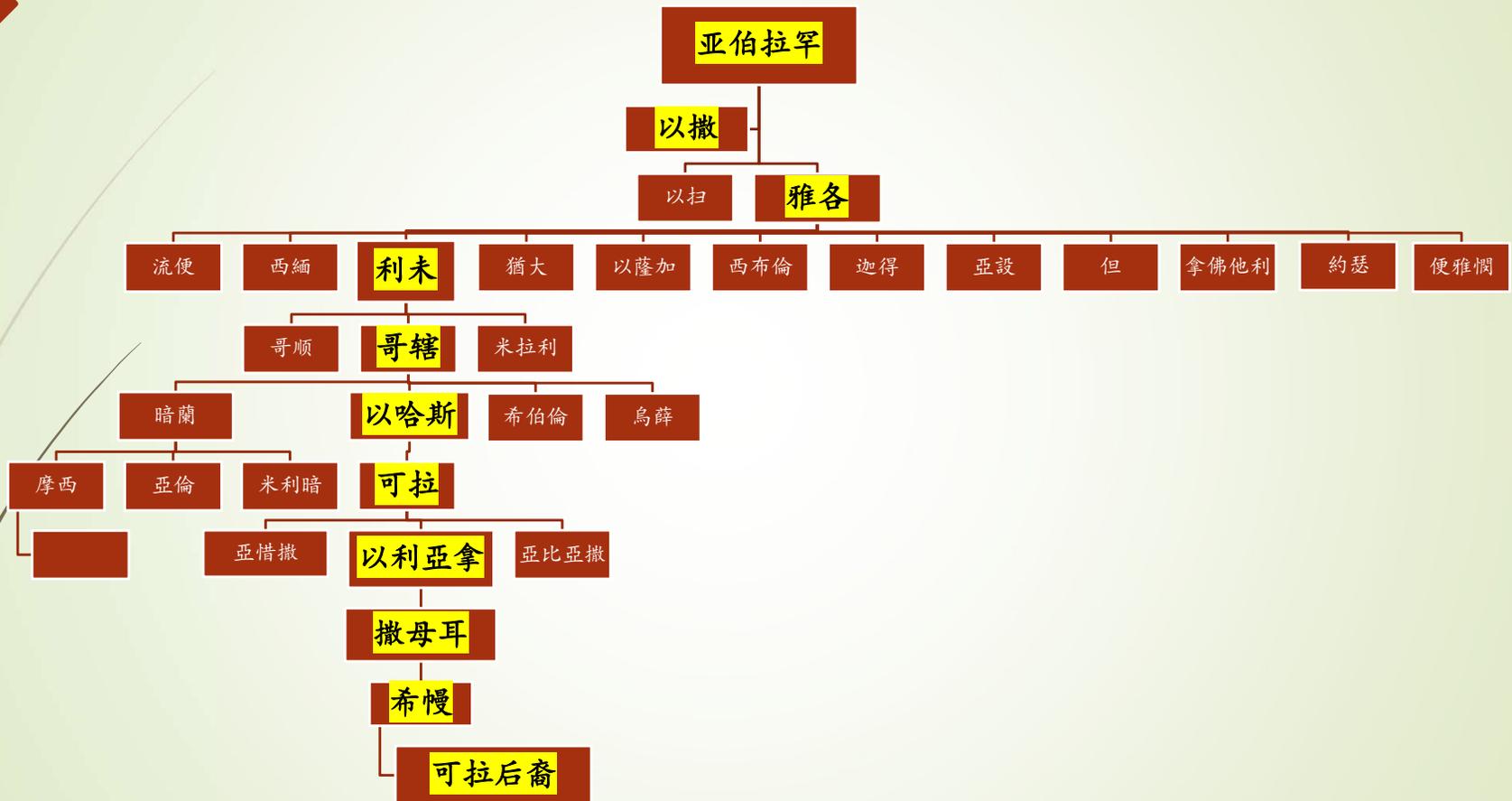
章節	經文
出埃及記 6:18	<p>18 哥轄的兒子是暗蘭、以斯哈、希伯倫、烏薛。哥轄一生的歲數是一百三十三歲。</p> <p>20 暗蘭娶了他父親的妹妹約基別為妻，她給他生了亞倫和摩西。暗蘭一生的歲數是一百三十七歲。</p> <p>21 以斯哈的兒子是可拉、尼斐、細基利。24 可拉的兒子是亞惜、以利加拿、亞比亞撒，這是可拉的各家。</p>
民數記 3:31	<p>31 他們(哥轄宗族)所要看守的是約櫃、桌子、燈臺、兩座壇與聖所內使用的器皿，並簾子和一切使用之物。</p>
民數記 4:18 & 37	<p>17 耶和華曉諭摩西、亞倫說：“18 你們不可將哥轄人的支派從利未人中剪除。”</p> <p>37 這是哥轄各族中被數的，是在會幕裡辦事的，就是摩西、亞倫照耶和華藉摩西所吩咐數點的。</p>

作者：可拉後裔- 追本溯源（續二）

章節	經文
民數記 16:1-3	16 ¹ 利未的曾孫、哥轄的孫子、以斯哈的兒子可拉，和流便子孫中以利押的兒子大坍、亞比蘭，與比勒的兒子安， ² 並以色列會中的二百五十個首領，就是有名望選入會中的人，在摩西面前一同起來， ³ 聚集攻擊摩西、亞倫，說：你們擅自專權！全會眾個個既是聖潔，耶和華也在他們中間，你們為甚麼自高，超過耶和華的會眾呢？
民數記 16:18-19	18 於是他們各人拿一個香爐，盛上火，加上香，同摩西、亞倫站在會幕門前。 19 可拉招聚全會眾到會幕門前，要攻擊摩西、亞倫；耶和華的榮光就向全會眾顯現。
民數記 16:23-33	23 耶和華曉諭摩西說： 24 你吩咐會眾說：你們離開可拉、大坍、亞比蘭帳棚的四圍。 25 摩西起來，往大坍、亞比蘭那裡去；以色列的長老也隨著他去。 26 他吩咐會眾說：你們離開這惡人的帳棚罷，他們的物件，甚麼都不可摸，恐怕你們陷在他們的罪中，與他們一同消滅。 27 於是眾人離開可拉、大坍、亞比蘭帳棚的四圍。大坍、亞比蘭帶著妻子、兒女、小孩子，都出來，站在自己的帳棚門口。 28 摩西說：我行的這一切事本不是憑我自己心意行的，乃是耶和華打發我行的，必有證據使你們知道。 29 這些人死若與世人無異，或是他們所遭的與世人相同，就不是耶和華打發我來的。 30 倘若耶和華創作一件新事，使地開口，把他們和一切屬他們的都吞下去，叫他們活活的墜落陰間，你們就明白這些人是藐視耶和華了。 31 摩西剛說完了這一切話，他們腳下的地就開了口， 32 把他們和他們的家眷，並一切屬可拉的人丁、財物，都吞下去。 33 這樣，他們和一切屬他們的，都活活的墜落陰間；地口在他們上頭照舊合閉，他們就從會中滅亡。
民數記 26:1	11 然而可拉的眾子沒有死亡。

作者：可拉後裔- 追本溯源（續四）

8



侍奉：可拉後裔在聖殿中管理歌唱

章節	經文
歷代志上 6:31-33	<p>31 約櫃安設之後，大衛派人在耶和華殿中管理歌唱的事。32 他們就在會幕前當歌唱的差，及至所羅門在耶路撒冷建造了耶和華的殿，他們便按著班次供職。33 供職的人和他們的子孫記在下面：哥轄的子孫中有歌唱的希幔，希幔是約珥的兒子，約珥是撒母耳的兒子，</p>
歷代志上 15:1, 3, 15-17, 19, 28	<p>1 大衛在大衛城為自己建造宮殿，又為神的約櫃預備地方，支搭帳幕。2 那時大衛說：「除了利未人之外，無人可抬神的約櫃，因為耶和華揀選他們抬神的約櫃，且永遠侍奉他。」3 大衛招聚以色列眾人到耶路撒冷，要將耶和華的約櫃抬到他所預備的地方。</p> <p>15 利未子孫就用槓，肩抬神的約櫃，是照耶和華藉摩西所吩咐的。16 大衛吩咐利未人的族長，派他們歌唱的弟兄用琴、瑟和鈸作樂，歡歡喜喜地大聲歌頌。17 於是利未人派約珥的兒子希幔和他弟兄中比利家的兒子亞薩，並他們族弟兄米拉利子孫、裡古沙雅的儿子以探，</p> <p>19 這樣，派歌唱的希幔、亞薩、以探敲銅鈸，大發響聲。</p> <p>28 這樣，以色列眾人歡呼、吹角、吹號、敲鈸、鼓瑟、彈琴，大發響聲，將耶和華的約櫃抬上來。</p>
歷代志下 20:19	<p>19 哥轄族和可拉族的利未人都起來，用極大的聲音讚美耶和華以色列的神。</p>

希曼， 亞薩， 以探

- 可拉的後裔 (sons of Korah)：意禿頭者
- 希慢 (Heman)：意忠實可靠。希慢是利未人，撒母耳的孫子，可拉的後裔之一，與亞薩和以探同列管理歌唱者名單 (代上25:1)。
- 亞薩、希慢、以探都是祭司，都是利未人的後裔，大衛派定他們專門管理殿中歌唱的事。
- 聖經學者認為註明可拉後裔的十篇詩篇，第42篇 (含43篇)、第44至49篇，第84、第85、第87篇，可能是出自希慢筆下。另第88篇註明是可拉後裔希慢所寫。
- 詩篇中還提到亞薩著有十二篇，以探有一篇。
- 在以斯拉和尼希米時代 (公元前五世紀)，聖殿歌手仍被稱為「亞薩的子孫」。

31 約櫃安設之後，大衛派人在耶和華殿中管理歌唱的事。32 他們就在會幕前當歌唱的差，及至所羅門在耶路撒冷建造了耶和華的殿，他們便按著班次供職。33 供職的人和他們的子孫記在下面：哥轄的子孫中有歌唱的希慢，希慢是約珥的兒子，約珥是撒母耳的兒子，

分析：詩篇42和43

- 以詩篇第42篇排首的詩篇卷二，與卷一明顯不同處是原文卷一多稱神為Yehweh(耶和華, the Lord)，比較側重神的特殊名字和與人的立約關係。而卷二多稱神為Elohim(神, God)，比較強調神的宇宙性和神的能力榮耀與尊貴。
- 詩篇42篇和43篇原本可能是同一首詩，其主題，結構，思想，用詞（副歌）（42:5, 42:11, 43:5）都基本一致。另外第43篇無題注（整個詩篇這本書裡只有第43和71兩篇沒有題注）。42篇的題注應該也包括了43篇的。
- 很多學者認為第42和43後來或許因為禮儀程式或其他理由而被分成兩篇。
- 關於這兩首詩歌是何時創作的，目前無法給出確定的日期，有學者認為它們可能晚於以斯拉時期。
- 創作這兩首詩的作者是可拉後裔，原本在聖殿中侍奉(42:4; 43:1)。當時作者可能由於戰爭的緣故被逐離聖城，擄至異邦，流亡到以色列北邊靠近黑門山的地方(42:6)。
- 詩篇42和43都是個人哀歌(Lament of the Individual)。這兩篇構成一首單一、悲傷而美麗的詩歌。這兩首不是“已經得勝”的詩，而是信心在低谷抑郁中与神的对话以及向神祈禱的詩。
- 詩篇42和43採用了三段式疊唱，42:1-5為首段，42:6-11為二段，43篇為第三段。每段均以副歌“我的心哪，你為何憂悶”作結。

主题：遠離聖城聖殿，哀嘆，懇請，期盼

詩篇42

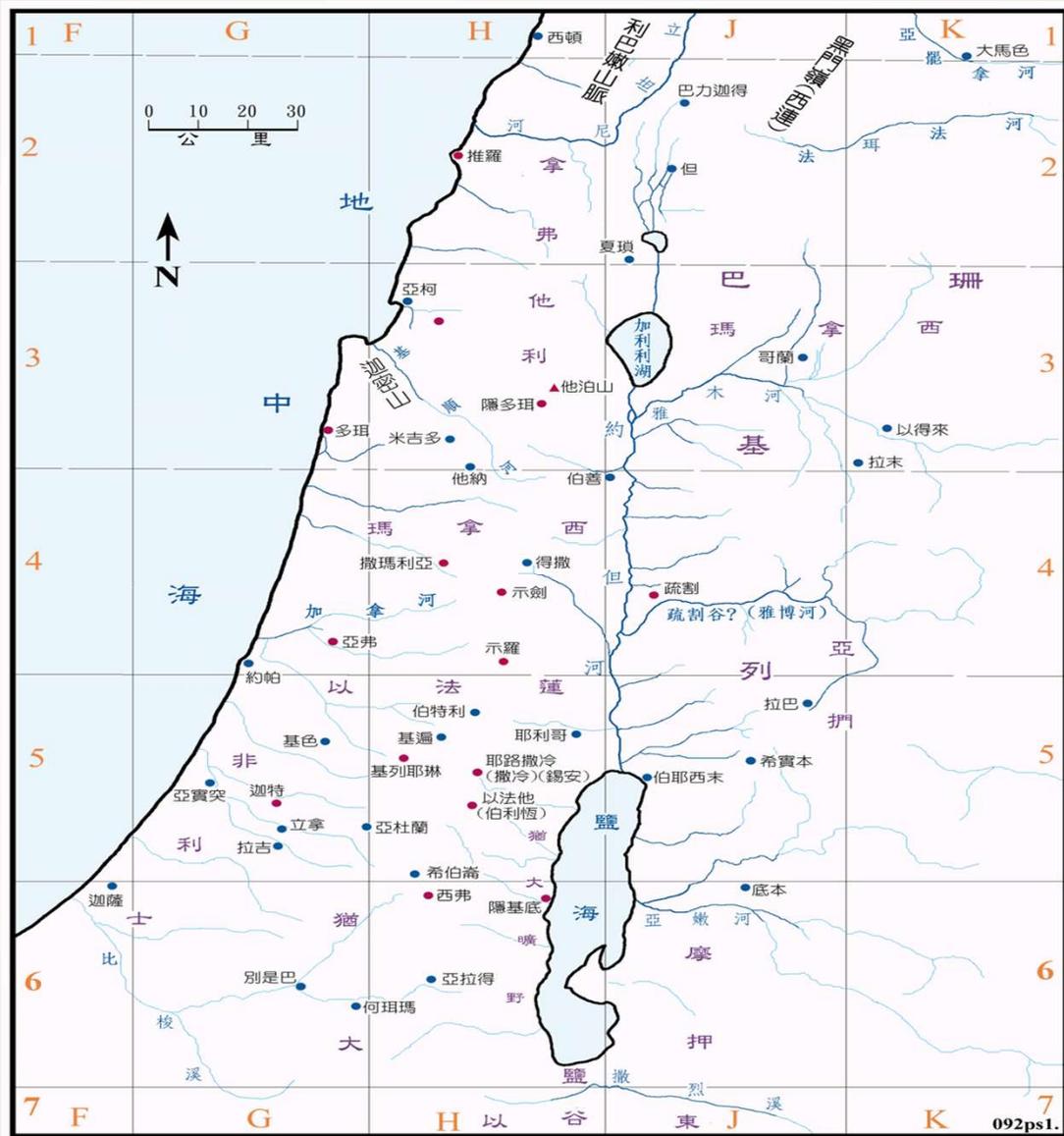
- 遠離聖城，心靈乾渴
- 曾經擁有，美好追憶
- 現在處境，仇敵嘲諷

詩篇43

- 痛苦哀訴，懇求伸冤
- 亮光真實，引導回家
- 再回神壇，喜樂稱頌

結構：三段式疊唱循環





分析：第一段 - 詩人在苦境中對神的渴慕（42:1-5）

詩篇第42篇

分析

42:1 神啊，我的心切慕你，
如鹿切慕溪水。

2 我的心渴想神，就是永生神，
我幾時得朝見神呢？

3 我晝夜以眼淚當飲食，
人不住地對我說：“你的神在
哪裡呢？”

4 我從前與眾人同往，用歡呼稱讚的
聲音，領他們到神的殿裡，大家守節。
我追想這些事，我的心極其悲傷。

5 我的心哪，你為何憂悶？為何在我
裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉
幫助我，我還要稱讚他。

- **詩人苦境**：詩人描述了他當時因被擄或戰爭的原因而被放逐到異國，為人譏笑，不得不喝下自己的眼淚的悲痛光景。
- 詩人用**鹿和溪水**的比喻手法表達了他對神的渴想和思慕。他切切尋找神，嚮往神的同在，但當時他得不到他所需要的滋養。
- **回憶過往**：詩人回憶起以前他在耶路撒冷聖所聖殿中讚美神以及和大家一起守節時的歡樂。那時祭司率領大家遊行，歌唱者、弦樂手、以及其他手執樹枝參加者，唱歌跳舞直到聖殿的入口。
- 這回憶使他更是悲上加悲。可謂“**回憶幸福的過去是現在最悲傷的事**”。
- **應當仰望神**：詩人雖然心在憂愁，然而，他卻堅立在他的信仰上。詩人以優美的詩句描繪了他對神的仰望，並提醒和鼓勵自己還會再次讚美神。在此之前，他需要繼續盼望神。
- 這是副歌的第一次出現。

分析：第二段 - 詩人因敵人而悲歎但仍不失讚美（42:6-11）

詩篇第42篇

分析

6 我的神啊，我的心我
裡面憂悶，所以我從
約旦地，從黑門嶺，
從米薩山，記念你。

- **地理位置：**詩人當時可能被擄或被流放到了加利利海以北的黑門山脈附近。約旦河谷在此海以北，相當寬闊，黑門山脈從河谷向東聳立。米薩山就是該地區的一座小山。那裡距離錫安山（耶路撒冷）很遠。

7 你的瀑布發聲，深淵
就與深淵響應，你的
波浪洪濤漫過我身。

- **情景心境：**約旦河距離其發源地黑門嶺的山坡不遠，河水沖過大塊的鵝卵石，形成瀑布。詩人把滿心的悲傷和憂悶，比作層層疊疊的浪濤，奔流而下，一波又一波地淹沒了他，就如同他站在瀑布下一樣。

8 白晝，耶和華必向我
施慈愛；黑夜，我要
歌頌、禱告賜我生命
的神。

- **愛與回應：**雖然詩人經歷這樣慘痛的苦楚，但詩人沒有放棄對神的盼望。白天，神守護祂的子民施慈愛；晚上，詩人徹夜切慕神，以歌頌讚美、禱告祈求回應神。

分析：第二段 - 詩人因敵人而悲歎但仍不失讚美（42:6-11，續一）

詩篇第42篇

分析

9 我要對神我的磐石說：
“你為何忘記我呢？我為何
因仇敵的欺壓時常哀痛呢？”
10 我的敵人辱罵我，好像打
碎我的骨頭，不住地對我說：
“你的神在哪裡呢？”

- **尋求答復**：詩人在這裡並不是抱怨神，因為詩人相信神從不忘卻人，即使有時人會忘記神。正是因為確信神必不會忘記自己，詩人在禱告中繼續求神解釋在他身體和精神上受苦的原因。
- 詩人在的敵人的一再奚落中，堅持他對神慈愛的盼望，並懇求神的伸冤和拯救。

11 我的心哪，你為何憂悶？
為何在我裡面煩躁？應當仰
望神，因我還要稱讚他，他
是我臉上的光榮，是我的神。

- **仍要讚美**：詩人在極度痛苦中，仍然對自己的心說：不可只在我裡面煩躁，而應當仰望神。
- 詩人再次鼓勵自己，並通過信仰再次確信，只有神才能解救他的靈魂，並帶他走出苦境。
- **這是副歌的第二次出現**。與上一次的稍有變動，把“他笑臉幫助我”，改成“**他是我臉上的光榮**”“，並增加了“**是我的神**”。**光榮**：指的是神是我的救恩。

分析：第三段 - 詩人求神帶他重回耶路撒冷（43:1-5）

詩篇第43篇

43:1 神啊，求你申我的冤，向不虔誠的國為我辨屈，求你救我脫離詭詐不義的人！

2 因為你是賜我力量的神。為何丟棄我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？

3 求你發出你的亮光和真實，好引導我，帶我到你的聖山，到你的居所。

分析

- **祈求平反**：詩人懇求神的拯救，為他伸冤辨屈。在這裡詩人的敵人似乎佔了上風，而神也沒有馬上搭救他。但詩人專心依賴神的力量，懷著懇切的心願，祈求神的拯救，讓他脫離仇敵，並相信神必要眷顧引領和保守他。
- **引導回家**：神的“**亮光**”可能是指神旨意的啟示；神的“**真實**”是指祂話語的立定在天永恆不變及所啟示的祂的旨意。
- 在當時黑暗悲痛的苦境中，詩人祈求神通過祂的話語和啟示能引導他回到錫安山。詩人知道有了這樣的亮光和真實，即便在被擄之地，他仍可以安享神的聖山和祭壇之福。

分析：第三段 - 詩人求神帶他重回耶路撒冷（43:1-5，續一）

詩篇第43篇

分析

4 我就走到神的壇，到我最喜樂的神那裡。神啊，我的神，我要彈琴稱讚你。

- **承諾讚美**：祭壇是神與人相會的地方，也就是救恩的中心，神一切的聖潔，真理，慈愛，誠實，都集中於此。
- 神是詩人的喜樂源泉。詩人在極度痛苦中向神許願，如果神將他帶回耶路撒冷和聖殿，他必向神獻上喜樂的頌贊和讚美，擊鼓彈琴敬拜神。這個盼望在當時還無法實現。

5 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他，他是我臉上的光榮，是我的神。

- **激發信任**：詩人再次鼓勵自己，要繼續仰望等候神，因為神是拯救，神是亮光，神是生命。
- **這是副歌的第三度出現**。這次詩人以不同的語調重述了42:5和42:11的疊唱。詩人在這裏充滿了把握，不再抗拒既成的被擄與受辱的事實。無論是否能歸回家鄉，詩人都把稱頌神看為“最喜樂的”，並讚美神的拯救。
- 環境沒有改變，但詩人已在其中得勝；現在仍處苦境，將來必唱凱歌。

名詞解釋

- 訓誨詩：靜思的詩
- 伶長：指揮者，禮儀歌唱帶領者。
- 切慕：渴望，渴想
- 永生：活著的，有生命的；
- 憂悶：被丟棄，絕望；
- 煩躁：騷動，焦躁不安；
- 仰望：等待，期望；
- 光榮：拯救，幫助，福祉。
- 黑門嶺：延綿二十英里(32公里)的黑門山脈，位於加利利海東北四十英里(64公里)。
- 米薩山：大概在鄰近的地帶，但確實地點不詳。
- 詩人所渴想的那位神：是"永生神"(42:2)、是"笑臉幫助我"的(42:5)、是"我的神"(42:6)、是"必向我施慈愛"的(42:8)、是"賜我生命的"(42:8)、是"我的磐石"(42:9)、是"我臉上的光榮"(42:11)、是"伸我冤的"(43:1)、是"賜我力量的神"(43:2)、是"引導我"的(43:3)、是"我最喜樂的神"(43:4)。

討論分享

1. “神啊，我的心切慕你”（42:1-2）诗人极度渴慕神，但在现实中却经历苦難和被讥讽。当我们渴望亲近神却感受不到祂时，信心会受到怎样的挑战？你有过类似诗人的经历吗？你是如何度过那段时间的？請分享。
2. “我的心哪，你为何忧闷？”（42:5,11；43:5）诗人多次向自己的心说话。这种“自我对话”在属灵低谷中有什么意义？当你心情低落時，是否也会像诗人一样提醒自己仰望神？你是如何面对内心的忧闷的。請分享。
3. 记忆在信仰中的角色（42:4）诗人回忆过去敬拜神的经历来支撑现在的痛苦。你是否也有过很火热、很亲近神的时刻？过去的属灵经历使你现在更有力量，还是让你更加沮丧（觉得自己不如从前）？請分享。
4. 外在敌对 vs. 内在挣扎（42:9-10；43:1-2）诗人既遇到外在的不公与敌人，也有著内心的疑惑与失落。你觉得哪一种更难面对？你是否也遇到类似情况？你是怎么应对的？請分享。
5. 盼望从哪里来？（43:3-4）诗人请求神的亮光和真理引导他回到神的居所。在今天的環境中，“神的光和真理”可能具体指什么？你有被神的亮光引导回到祂面前的经历吗？請分享。

詩篇的價值

- 在舊約所有書卷中，詩篇最生動地體現了個人對主的信仰。詩篇是人心靈對神在律法、歷史和預言中的自我啟示的回應，是神所默示的。
- 詩篇都是用希伯來詩歌（Hebrew poetry）形式寫成的禱文（prayers），其文學體裁多是用平行句（parallelism）和韻律（rhythm），字句精煉，簡潔，勻稱，運用意象。
- 詩篇的顯著特點是敬拜禱告。無論其內容是教導性的、歷史性的、預言性的還是實用性的，詩篇都以敬拜，祈禱或兩者為基礎或為主題。
- 詩篇主要涉及神、人（尤其是立約群體以色列以及該群體中的個人），以及如何解決聖潔、超然的神，與有罪、異化、有限的人類之間的矛盾。一些學者認為，詩篇包含了舊約中最深刻的神學，甚或是聖經中最深刻的神學。
- 自古以來，神的子民都喜愛詩篇。其受歡迎的原因有很多：首先，詩篇收集的詩歌是所有人都能認同的經歷之中產生的。生活中的境況總有某些詩篇能將之表達出來。有些詩篇寫於豐足的境況，有些則寫於逆境之中。有些詩篇涉及聖潔，有些則涉及罪惡。有些詩篇是對最惡劣情況的哀歎，而有些則是歡樂和感恩的凱歌。有些詩歌回顧過去，有些則展望未來。詩篇之所以偉大，是因為作者是根據自己最深刻的經歷創作的
- 歷代聖徒都將這本敬拜讚美和祈禱的詩集用於他們的公開敬拜和私人默想中。