



中文主日學  
PAC Chinese Sunday School

# 《心靈的旅程：詩篇三十課》

## 第16課 信仰的黑夜與紀念神的作為

### 詩篇77篇/詩篇88篇

03/29/2026 謝明璟

# 跌宕起伏的人生——義人的道路

2

- 
1. 两条路与两种人生 詩篇 1
  2. 从创造认识神 詩篇 19
  3. 人类的尊贵与敬畏神 詩篇 8, 33
  4. 感恩与赞美的心 詩篇 100, 103
  5. 疑惑中的信心：神啊，你忘记我几时？ 詩篇 13
  6. 受苦中的盼望 詩篇 22
  7. 罪的重担与赦免的喜悦 詩篇 32, 51
  8. 我心为何忧闷？——灵魂的呼喊 詩篇 42, 43
  9. 耶和華是我的牧者 詩篇 23
  10. 耶和華是我的亮光与拯救 詩篇 27
  11. 等候中的信靠 詩篇 34, 37
  12. 从绝望到赞美 詩篇 40
  13. 被朋友出卖与仇敌追赶 詩篇 55, 56
  14. 深水中的呼求 詩篇 69
  15. 义人受苦的困惑 詩篇 73
  16. 信仰的黑夜与纪念神的作为 詩篇 77, 88
  17. 渴慕神的居所 詩篇 84
  18. 住在至高者的隐密处 詩篇 91
  19. 向耶和華欢呼：敬拜与顺服 詩篇 95, 96
  20. 全地同声赞美 詩篇 98, 100
  21. 赞美创造与救赎之主 詩篇 103, 104
  22. 个人拯救的感恩与宣告 詩篇 116, 118
  23. 归回与复兴 詩篇 121, 126
  24. 谦卑与等候 詩篇 130, 131
  25. 弟兄和睦同居 詩篇 133
  26. 被神完全认识 詩篇 139
  27. 世世代代称颂你的名 詩篇 145
  28. 赞美与信靠独一无二的主 詩篇 146
  29. 万民同声赞美 詩篇 147, 148, 149
  30. 凡有气息的都要赞美耶和華 詩篇 150

《心靈的旅程：詩篇三十課》

# 詩篇 77

3



亞薩的詩，照耶杜頓的作法，交與伶長。

1我要向神發聲呼求；我向神發聲，他必留心聽我。

2我在患難之日尋求主；我在夜間不住地舉手禱告；我的心不肯受安慰。

3我想念神，就煩燥不安；我沉吟悲傷，心便發昏。（細拉）

4你叫我不能閉眼；我煩亂不安，甚至不能說話。

5我追想古時之日，上古之年。

6我想起我夜間的歌曲，捫心自問；我心裏也仔細省察。

7難道主要永遠丟棄我，不再施恩嗎？

8難道他的慈愛永遠窮盡，他的應許世世廢棄嗎？

9難道神忘記開恩，因發怒就止住他的慈悲嗎？（細拉）

10我便說：這是我的懦弱，但我要追念至高者顯出右手之年代。

11我要提說耶和華所行的；我要記念你古時的奇事。

12我也要思想你的經營，默念你的作為。

13神啊，你的作為是潔淨的；有何神大如神呢？

14你是行奇事的神；你曾在列邦中彰顯你的能力。

15你曾用你的膀臂贖了你的民，就是雅各和約瑟的子孫。（細拉）

16神啊，諸水見你，一見就都驚惶；深淵也都戰抖。

17雲中倒出水來；天空發出響聲；你的箭也飛行四方。

18你的雷聲在旋風中；電光照亮世界；大地戰抖震動。

19你的道在海中；你的路在大水中；你的腳蹤無人知道。

20你曾藉摩西和亞倫的手引導你的百姓，好像羊羣一般。

## 敬拜詩班 歷代志上 6:31

約櫃安設之後，大衛派人在耶和華殿中管理歌唱的事。

### 以探 (Ethan) 左邊供職

歷代志上 6:44  
他們的族弟兄米拉利的子孫，在他們左邊供職的有以探。

耶杜頓 (Jeduthun):  
名字意思為「讚頌」、  
「讚美」。  
歷代志上 25: 3

耶杜頓的兒子基大利、西利、耶篩亞、哈沙比雅、瑪他提雅、示每共六人，都歸他們父親耶杜頓指教，彈琴，唱歌，稱謝，頌讚耶和華。

### 希幔 (Heman)

歷代志上 6:33  
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

### 亞薩 (Asaph) 右邊供職

歷代志上 6:39  
希幔的族兄亞薩是比利家的兒子，亞薩在希幔右邊供職

「耶杜頓的作法」最直接的解釋是指由耶杜頓家族所譜寫、傳承或演奏的特定曲調與音樂風格。

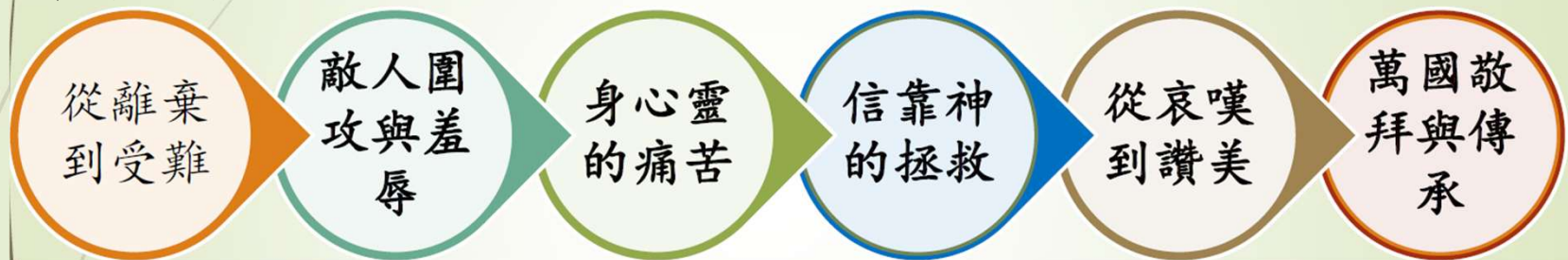
## 詩篇77篇

5

從痛苦 → 回憶 → 反思 → 信心回轉的心靈歷程

詩篇69篇 向下沈淪(求救) → 向內檢視(受辱) → 向上仰望(信靠) → 向外宣告(公義) → 昇華讚美(盼望)

詩篇22篇



三段式結構：呈現  
V型的情緒曲線

詩篇13篇

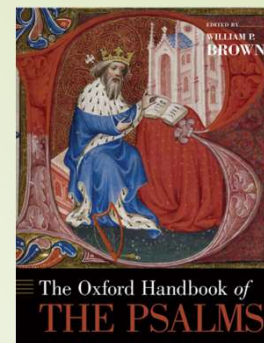
1. 下沉期：哀訴與抱怨  
專注於問題 | 絕望 (13:1-2)

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)

# 詩篇中的哀歌

哀歌佔了約三分之一以上的篇幅，是數量最多的一種類型



哀歌類型	特徵	例子
個人哀歌 (Individual Lament)	<ul style="list-style-type: none"> <li>第一人稱</li> <li>描述個人苦難病痛、敵人的誣陷或感到被神遺棄的孤獨感</li> </ul>	詩篇 3, 13, 22, 51, 77, 88
群體哀歌 (Communal Lament)	<ul style="list-style-type: none"> <li>整個民族向神呼求。</li> <li>通常背景是：戰敗，災難，被擄，聖殿被毀或長期的荒歉</li> </ul>	詩篇 44, 74, 79, 80

# 詩篇哀歌典型的文學結構

## 呼求神 (Invocation)

直接呼求「耶和華啊！」，將注意力從痛苦轉向那位能拯救者。例：耶和華啊，求你垂聽我的呼求！（詩篇86:1）

## 訴說哀怨 (Complaint)

關於神：詢問神為何遠離、沉默或發怒。  
關於敵人：描述敵人的狂傲與攻擊。  
關於自我：描述身體的軟弱、精神的崩潰或罪咎感。  
例：我終日哀痛...仇敵升高了頭。（詩篇13:2）

## 信賴的宣告 (Confession of Trust)

一個轉折，詩人回憶神過去的救贖行動，宣稱神依然是他的避難所。例：求你看顧我、應允我！（詩篇86:6）

## 祈求 (Petition)

具體要求神「看顧」、「垂聽」或「拯救」，有時也包含對敵人的咒詛。例：但我倚靠你的慈愛；我心因你的救恩快樂。（詩篇13:5）

## 讚美的許願 (Vow of Praise)

多數哀歌在結尾時，即使環境尚未改變，詩人仍會預先承諾在會中稱頌神。例：我要向耶和華歌唱，因他用厚恩待我。（詩篇13:6）

# 詩篇77篇

8

誠實的哀訴  
(1-9節)

痛苦的呼求 (1-3節)

內在掙扎與神學質問  
(4-9節)

刻意的回想  
(10-20節)

信心的轉向：回顧神的作為  
(10-15節)

出埃及事件的神學詮釋  
(16-20節)

## 痛苦的呼求（1-3節）

1 我要向神發聲呼求；我向神發聲，他必留心聽我。

2 我在患難之日尋求主；我在夜間不住地舉手禱告；我的心不肯受安慰。

3 我想念神，就煩燥不安；我沉吟悲傷，心便發昏。（細拉）

### 信仰與現實產生的斷層

創世記 37: 33 他認得，就說：「這是我兒子的外衣。有惡獸把他吃了，約瑟被撕碎了！撕碎了！」 34 雅各便撕裂衣服，腰間圍上麻布，為他兒子悲哀了多日。 35 他的兒女都起來安慰他，他卻不肯受安慰，說：「我必悲哀着下陰間，到我兒子那裏。」約瑟的父親就為他哀哭。

### 認知失調

(Cognitive Dissonance)

- 過去的榮光 vs. 現狀的沈默
- 神學上的「背棄感」

對神的期待越高 + 現實的打擊越重 = 越深的煩躁感

# 內在掙扎與神學質問（4-9節）

10

4你叫我不能閉眼；我煩亂不安，甚至不能說話。

5我追想古時之日，上古之年。

6我想起我夜間的歌曲，捫心自問；我心裏也仔細省察。

7難道主要永遠丟棄我，不再施恩嗎？

8難道他的慈愛永遠窮盡，他的應許世世廢棄嗎？

9難道神忘記開恩，因發怒就止住他的慈悲嗎？（細拉）

- 難道主永遠撇棄我嗎？
- 難道不再施恩嗎？
- 難道他的慈愛永遠止息嗎？
- 難道他的應許廢掉了嗎？
- 難道神忘記開恩嗎？
- 難道他因發怒就止住慈悲嗎？



信念  
神是愛

個人經驗  
苦難

# 信心的轉向：回顧神的作為（10-15節）

「樞紐」或「轉折點」(The Pivot)



理性的自我診斷與數據重組

提說/記念 (Remember)

資訊提取

打破當下的情緒封鎖



思想/默念 (Meditate)

深度加工

反覆咀嚼這些事實



講論 (Talk)

外部輸出

宣告讓真理進入心靈深處

10我便說：這是我的懦弱，但我要追念至高者顯出右手之年代。

11我要提說耶和華所行的；我要記念你古時的奇事。

12我也要思想你的經營，默念你的作為。

13神啊，你的作為是潔淨的；有何神大如神呢？

14你是行奇事的神；你曾在列邦中彰顯你的能力。

15你曾用你的膀臂贖了你的民，就是雅各和約瑟的子孫。（細拉）

意志

動作

和合本/新譯本: 12我也要**思想**你的經營, **默念**你的作為。

siyach

שׂיח

默想、沈思（內在的）

講論、宣告、吟詠（外在的）

King James Version (KJV)

12 I will meditate also of all thy work, and talk of thy doings.

# 情境轉換



承認異常

承認目前的感覺與已知理論（神的慈愛）不符

校正基礎

放棄對當下雜訊的糾結，校正回到基礎（神在歷史中展示的本性）

重新解構

用長遠的時間跨度來解讀短期的波動（當下的苦難）

新三件套

## 出埃及事件的神學詮釋（16-20節）

16神啊，諸水見你，一見就都驚惶；深淵也都戰抖。

17雲中倒出水來；天空發出響聲；你的箭也飛行四方。

18你的雷聲在旋風中；電光照亮世界；大地戰抖震動。

19你的道在海中；你的路在大水中；你的腳蹤無人知道。

20你曾藉摩西和亞倫的手引導你的百姓，好像羊羣一般。

### 極其壯麗的自然異象

既然神能讓代表混亂的海洋「戰抖」並讓路，那麼當下讓亞薩「煩躁不安」的混亂，在神面前也只是暫時的雜訊。

### 在大水中開路

神正在作工，但他留下的不是肉眼可見的「腳印」，而是「在不可能之處開路」的事實。

### 神的大能透過人手成就

神不是每一次都用閃電來解決問題，有時真正的救贖，往往是透過平凡的手和漫長的引導。

**前半段的焦慮 (v. 1-9)**

神忘記開恩了嗎？

慈愛止息了嗎？

我看不見神

**後半段的意象 (v. 16-20)**

神記得他的羊群（第 20 節）

他的路在海中，始終存在  
（第 19 節）

神的腳蹤雖然無人知道，但  
祂確實在引導

用歷史的事實來覆蓋  
感知的浮動

# 詩篇 88

可拉後裔的詩歌，就是以斯拉人希慢的訓誨詩，交與伶長。  
調用麻哈拉利暗俄。

希慢  
(Heman)

## 大衛時期的音樂領袖

歷代志上 6:33

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

## 大有智慧的人

列王紀上 4:30-31

所羅門的智慧超過東方人和埃及人的一切智慧。他的智慧勝過萬人，勝過以斯拉人以探，並瑪曷的兒子希慢、甲各、達大的智慧。他的名聲傳揚在四圍的列國。

## 王的先見

歷代志上 25: 5

這都是希慢的兒子，吹角頌讚。希慢奉神之命作王的先見。神賜給希慢十四個兒子，三個女兒

# 詩篇 88

1 耶和華一拯救我的神啊，我晝夜在你面前呼籲。

2 願我的禱告達到你面前；求你側耳聽我的呼求！

3 因為我心裏滿了患難；我的性命臨近陰間。

4 我算和下坑的人同列，如同無力的人一樣。

5 我被丟在死人中，好像被殺的人躺在墳墓裏。他們是你不再記念的，與你隔絕了。

6 你把我放在極深的坑裏，在黑暗地方，在深處。

7 你的忿怒重壓我身；你用一切的波浪困住我。（細拉）

8 你把我所認識的隔在遠處，使我為他們所憎惡；我被拘困，不得出來。

9 我的眼睛因困苦而乾癢。耶和華啊，我天天求告你，向你舉手。

10 你豈要行奇事給死人看嗎？難道陰魂還能起來稱讚你嗎？（細拉）

11 豈能在墳墓裏述說你的慈愛嗎？豈能在滅亡中述說你的信實嗎？

12 你的奇事豈能在幽暗裏被知道嗎？你的公義豈能在忘記之地被知道嗎？

13 耶和華啊，我呼求你；我早晨的禱告要達到你面前。

14 耶和華啊，你為何丟棄我？為何掩面不顧我？

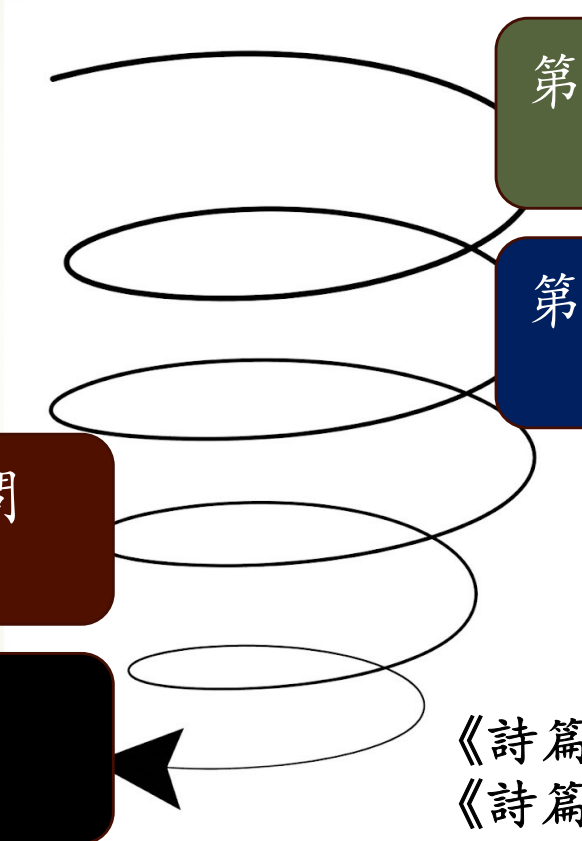
15 我自幼受苦，幾乎死亡；我受你的驚恐，甚至慌張。

16 你的烈怒漫過我身；你的驚嚇把我剪除。

17 這些終日如水環繞我，一齊都來圍困我。

18 你把我的良朋密友隔在遠處，使我所認識的人進入黑暗裏。

這篇詩的結構並非典型的「痛苦—轉折—讚美」，而是一個不斷下探的螺旋，全詩沒有任何情緒反轉。



第一層：日間與黑夜的呼求  
(1-2節)

第二層：深坑與陰間的意象  
(3-9節)

第三層：對上帝的詰問  
(10-12節)

第四層：最終的黑暗  
(13-18節)

《詩篇》第 88 篇被公認為整本  
《詩篇》中最黑暗、最沉重的一篇。

## 第一層：日間與黑夜的呼求（1-2節）

- 1 耶和華—拯救我的神啊，我晝夜在你面前呼籲。
- 2 願我的禱告達到你面前；求你側耳聽我的呼求！

## 第二層：深坑與陰間的意象（3-9節）

- 3 因為我心裏滿了患難；我的性命臨近陰間。
- 4 我算和下坑的人同列，如同無力的人一樣。
- 5 我被丟在死人中，好像被殺的人躺在墳墓裏。他們是你不再記念的，與你隔絕了。
- 6 你把我放在極深的坑裏，在黑暗地方，在深處。
- 7 你的忿怒重壓我身；你用一切的波浪困住我。（細拉）
- 8 你把我所認識的隔在遠處，使我為他們所憎惡；我被拘困，不得出來。
- 9 我的眼睛因困苦而乾癢。耶和華啊，我天天求告你，向你舉手。

## 第三層：對上帝的詰問（10-12節）

10a 你豈要行奇事給死人看嗎？

人若死了，就再也看不見神在世上的作為

10b 難道陰魂還能起來稱讚你嗎？

死後的靈魂無法在聖所中參與集體的崇拜與讚美

11a 豈能在墳墓裏述說你的慈愛嗎？

慈愛是盟約的核心，但墳墓象徵了盟約行動的終止。

11b 豈能在滅亡中述說你的信實嗎？

信實需要活著的見證人，死亡則讓見證消失。

12a 你的奇事豈能在幽暗裏被知道嗎？

幽暗之地與「知道」神作為的光明世界是隔絕的。

12b 你的公義豈能在忘記之地被知道嗎？

「忘記之地」指死亡後被人遺忘，也感覺被神遺忘的地方。

詩篇 6 (大衛的詩): 4-5

耶和華啊，求你轉回搭救我！因你的慈愛拯救我。  
因為，在死地無人記念你，在陰間有誰稱謝你？

詩篇 30 (大衛在獻殿的時候): 8-9

耶和華啊，我曾求告你；我向耶和華懇求，說：  
我被害流血，下到坑中，有甚麼益處呢？塵土豈能稱讚你，傳說你的誠實嗎？

篇章	結局	經文
第 6 篇	轉向勝利	8b 因為耶和華聽了我哀哭的聲音。9 耶和華聽了我的懇求；耶和華必收納我的禱告。
第 30 篇	轉向歡慶	11 你已將我的哀哭變為跳舞，將我的麻衣脫去，給我披上喜樂，
第 88 篇	維持黑暗	繼續往下看

## 第四層：最終的黑暗（13-18節）

13耶和華啊，我呼求你；我早晨的禱告要達到你面前。

14耶和華啊，你為何丟棄我？為何掩面不顧我？

15我自幼受苦，幾乎死亡；我受你的驚恐，甚至慌張。

16你的烈怒漫過我身；你的驚嚇把我剪除。

17這些終日如水環繞我，一齊都來圍困我。

18你把我的良朋密友隔在遠處，使我所認識的人進入黑暗裏。

痛苦沒有減輕，反而更加劇烈。最後一節的結尾最後一個詞是「黑暗」(Choshek)。  
希伯來文：חֹשֶׁק

在《創世記》1:2中，出現的詞就是 Choshek（地是空虛混沌，淵面黑暗）

約伯記 3:3-6 願我生的那日和說懷了男胎的那夜都滅沒。願那日變為黑暗；願神不從上面尋找它；願亮光不照於其上。願黑暗和死蔭索取那日；願密雲停在其上；願日蝕恐嚇它。願那夜被幽暗奪取，不在年中的日子同樂，也不入月中的數目。

20-21 我的日子不是甚少嗎？求你停手寬容我，叫我在往而不返之先——就是往黑暗和死蔭之地以先——可以稍得暢快。

耶和華一拯救我的神啊，  
我晝夜在你面前呼籲。



## 哪些聖經人物曾經在這樣的黑暗中？

24

聖經人物	經文
耶利米	耶利米哀歌 3:2 他引導我，使我行在黑暗中，不行在光明裏。
大衛	詩篇22: 1 我的神，我的神！為甚麼離棄我？為甚麼遠離不救我？不聽我唉哼的言語？
以利亞	列王紀上 19:4自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰樹下，就坐在那裏求死，說：「耶和華啊，罷了！求你取我的性命，因為我不勝於我的列祖。」
拿俄米	路得記 1: 20 <u>拿俄米</u> 對她們說：「不要叫我 <u>拿俄米</u> ，要叫我 <u>瑪拉</u> ，因為全能者使我受了大苦。
客西馬尼園的耶穌	馬可福音 14: 32他們來到一個地方，名叫 <u>客西馬尼</u> 。耶穌對門徒說：「你們坐在這裏，等我禱告。」 33於是帶着 <u>彼得</u> 、 <u>雅各</u> 、 <u>約翰</u> 同去，就驚恐起來，極其難過，

大衛被撒母耳膏為王直到真正做王有 13-15 年

約瑟從被哥哥們賣為奴隸到成為埃及宰相，總共經歷了 13 年

## 活着

1994年中國大陸電影 - 香港電影，改編自余華的同名小說，由張藝謀執導，葛優、鞏俐領銜主演。



當痛苦不再有轉機，人該如何自處？

## 最後的小結

	詩篇 77 篇 (亞薩)	詩篇 88 篇 (希慢)
痛苦的焦點	靈魂的不安、神是否改變了	身體的衰殘、社會的孤立、死的威脅
修辭性問題	難道神忘記開恩嗎？(強調神性)	死人豈能稱讚祢嗎？(強調生存邏輯)
神的形象	帶領百姓過海的大能者	降下烈怒、掩面不顧
結尾意象	V 型轉折，牧人引導羊群	向下螺旋，黑暗是我的知己
神學啟示	信仰可以藉聖經歷史支撐	信仰容許純粹黑暗的存在
生活應用	緊緊抓住神的應許	黑暗之後總是黎明 不要停止晝夜在神面前呼籲

## 討論問題

27

1. 詩篇 77 篇透過「回憶歷史」找到了出口，而 88 篇直到結束都沒有出口。為何將一篇「沒有結尾、沒有讚美」的詩篇保留在聖經中？這對我們理解神的性格有什麼啟示？
2. 成功神學給予的「正面鼓勵」不僅在美國流行，甚至可以說是美國宗教版圖中極具影響力的一股力量。成功神學和我們今天學習的詩篇有衝突嗎？如果有，那衝突在哪？
3. 余華曾說，「活著」這篇小說講述的是「人對苦難的承受能力」。福貴把苦難嚼碎了吞進肚子裡，化為一種平靜。這種中國傳統文化中「聽天由命」但又極其頑強的生存觀和我們今天所學的詩篇有何差異？
4. 詩篇 77 篇中那種「在無路處開路」的張力，是否讓你想起在面對未知的複雜的生命轉折時，那種必須在「看不見證據」的情況下依然保持前行意志的時刻？請分享你的見證。
5. 如何在這個「追求成功」的時代，建立一個既有盼望（如 77 篇）又能面對黑暗（如 88 篇）的平衡信仰觀？這兩篇詩如何幫助你預備好面對未來可能遇到的「靈魂黑夜」？