



中文主日學

PAC Chinese Sunday School

《心灵的旅程：诗篇三十课》

第13课 诗篇55篇和56篇

主题：被朋友出卖和仇敌追赶

Grace Cao

3/8/2026

破冰-情景小短剧 《人真的能把我怎么样! ? 》 (3分钟)

2



PACI

跌宕起伏的人生 —— 义人的道路

-
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. 世世代代称颂你的名
 28. 赞美与信靠独一的主
 29. 万民同声赞美
 30. 凡有气息的都要赞美耶和華

《心灵的旅程：诗篇三十课》

诗篇55，56篇背景和标题简介

- ‘ 这两篇是大卫分别在两个最艰难人生阶段所写
- ‘ 诗篇56篇历史背景是大卫在面临被自己的岳父、君王、上司扫罗追杀时所写（撒下21：10-15）。
- ‘ 诗篇55篇极可能是大卫在面临儿子押沙龙叛变，自己的属灵同伴，好友，也是自己的军师、谋士亚西多弗在关键时刻投靠叛军（撒下15-17章）期间所写。
- ‘ 这两篇真实、诚实、深刻的祷告诗，揭示信徒在痛苦中如何来到神面前。

诗篇55，56篇背景和标题简介

- ‘ 诗篇55篇文学类型上叫做训诲诗，是用来做教导的。
- ‘ 诗篇56篇文学类型叫金诗，因字根与金子有关，也有人译作“赎罪诗”或“默祷诗”。
- ‘ 乐调：诗篇55-丝弦的乐器
- ‘ 诗篇56-远方无声鸽





诗篇56篇内容结构解析及逐节讲解

- 1、大卫的恐惧与面临的逼迫（1-2节）
- 非利士人在迦特拿住大卫。那时，他作这金诗，交于伶长。调用远方无声鸽。
- 1 神啊，求你怜悯我，因为人要把我吞了，终日攻击欺压我。
- 2 我的仇敌终日要把我吞了，因逞骄傲攻击我的人甚多。
- 历史背景：撒母耳记上21：10-15



历史背景：撒母耳记上21：10-15

10那日大卫起来，躲避扫罗，逃到迦特王亚吉那里。11亚吉的臣仆对亚吉说：这不是以色列国王大卫麽？那里的妇女跳舞唱和，不是指着他说扫罗杀死千千，大卫杀死万万麽？12大卫将这话放在心里，甚惧怕迦特王亚吉，13就在众人面前改变了寻常的举动，在他们手下假装疯癫，在城门的门扇上胡写乱画，使唾沫流在胡子上。14亚吉对臣仆说：你们看，这人是疯子。为甚麽带他到我这里来呢？15我岂缺少疯子，你们带这人来在我面前疯癫麽？这人岂可进我的家呢？

诗篇56篇内容结构解析及逐节讲解

2、恐惧中的信心宣告（3-4节）

3 我惧怕的时候要倚靠你。

4 我倚靠神，我要赞美他的话。我倚靠神，必不惧怕，血气之辈能把我怎么样呢？



诗篇56篇内容结构解析及逐节讲解

3、仇敌的恶行与神的纪念（5-8节）

5 他们终日颠倒我的话，他们一切的心思都是要害我。

6 他们聚集、埋伏，窥探我的脚踪，等候要害我的命。

7 他们岂能因罪孽逃脱吗？神啊，求你在怒中使众民堕落！

8 我几次流离，你都记数，求你把我眼泪装在你的皮袋里。

这不都记在你册子上吗？



“皮袋”的比喻

- 在 古代中东：水和酒常装在 **皮袋** 里，“皮袋”是旅行者最珍贵的储存容器。
- 两个动作：装在皮袋里（保存）；写在册子上（记录）
- 这个比喻“装在皮袋里”说明神珍视人的痛苦，不仅不忽略眼泪，而是收集每一滴。“写在册子上”说明神记得人的历史。神不仅看见人的痛苦，还记住人的痛苦。
- 极美的图像：神收藏我们的眼泪，就像收藏珍贵之物。





诗篇56篇内容结构解析及逐节讲解

4、信心的胜利与赞美（9-13节）

9 我呼求的日子，我的仇敌都要转身退后。神帮助我，这是我所知道的。

10 我倚靠神，我要赞美他的话！我倚靠耶和华，我要赞美他的话！

11 我倚靠神，必不惧怕，人能把我怎么样呢？

12 神啊，我向你所许的愿在我身上，我要将感谢祭献给你。

13 因为你救我的命脱离死亡，你岂不是救护我的脚不跌倒，使我在生命光中行在神面前吗？

恐惧

- 敌人追杀 (1-2节)

信靠

(3-4节)

信心宣告

(9-11节)

神纪念眼泪
(8节)

得胜与感恩

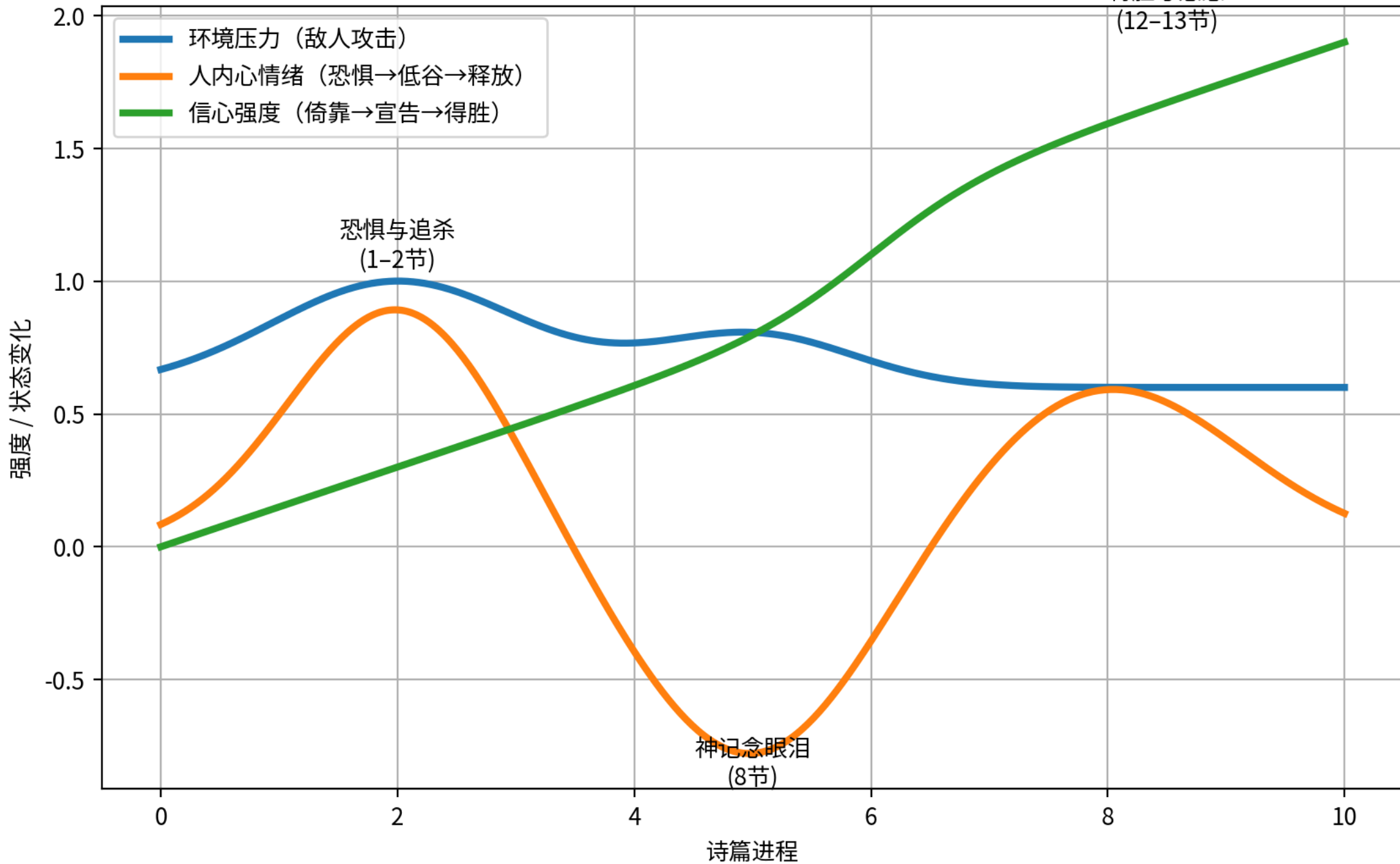
(12-13节)

恐惧

神纪念

得胜





诗篇56篇应用

- 当焦虑与恐惧来临时，诗篇56是我们需要的祷告诗
- 被攻击或误解时
- 被压力压垮时
- 面对不安、焦虑时
- 感到孤独和害怕时
- 需要重拾信心时



诗篇55篇内容结构解析及逐节讲解

1、恐惧与惊惶的内心（1-8节）

（大卫的训诲诗，交与伶长。用丝弦的乐器。）

1 神啊，求你留心听我的祷告，不要隐藏不听我的恳求！

2 求你侧耳听我，应允我。我哀叹不安，发声唉哼，

3 都因仇敌的声音，恶人的欺压；因为他们将罪孽加在我身上，发怒气逼迫我。

4 我心在我里面甚是疼痛；死的惊惶临到我身。

诗篇55篇内容结构解析及逐节讲解

5 恐惧战兢归到我身；惊恐漫过了我。

6 我说：但愿我有翅膀像鸽子，我就飞去，得享安息。

7 我必远游，宿在旷野。（细拉）

8 我必速速逃到避所，脱离狂风暴雨。



诗篇55篇内容结构解析及逐节讲解

2、外在敌人的威胁和挚友的背叛（9-15节）

9主啊，求你吞灭他们，变乱他们的舌头！因为我在城中见了强暴争竞的事。

10他们在城墙上昼夜绕行；在城内也有罪孽和奸恶。

11邪恶在其中；欺压和诡诈不离街市。



诗篇55篇内容结构解析及逐节讲解

12原来不是仇敌辱骂我，若是仇敌，还可忍耐；也不是恨我的人向我狂大，若是恨我的人就必躲避他。

13不料是你；你原与我平等，是我的同伴，是我知己的朋友！

14我们素常彼此谈论，以为甘甜；我们与群众在神的殿中同行。

15愿死亡忽然临到他们！愿他们活活地下入阴间！因为他们的住处，他们的心中，都是邪恶。



诗篇55篇内容结构解析及逐节讲解

3、把重担交托给神（16-23节）

16至于我，我要求告神；耶和华必拯救我。

17我要晚上、早晨、晌午哀声悲叹；他也必听我的声音。

18他救赎我命脱离攻击我的人，使我得享平安，因为与我相争的人甚多。

----祷告成为力量的出口

诗篇55篇内容结构解析及逐节讲解

- 19那没有更变、不敬畏 神的人，从太古常存的 神必听见而苦待他。
- 20他背了约，伸手攻击与他和好的人。
- 21他的口如奶油光滑，他的心却怀着争战；他的话比油柔和，其实是拔出来的刀。
- 神 必 审 判 恶 人



诗篇55篇内容结构解析及逐节讲解

- **22** 你要把你的重担卸给耶和华，他必抚养你；他永不叫义人动摇。
- **23** 神啊，你必使恶人下入灭亡的坑；流人血、行诡诈的人必活不到半世，但我要倚靠你。
- ----最宝贵的应许：把重担卸给耶和华



最宝贵的应许：把重担卸给神

- 诗篇**55:22** “卸下”希伯来文：
 - (shalakh / shalak)把东西抛出去的动作 שָׁלַח
- 彼得前书**5:7**：你们要将一切的忧虑卸给神。
- “卸给”是希腊文：ἐπιρίπτω (epiriptō) 意思：
 - 也是把东西扔到某处的动作
- 彼得其实是在引用诗篇的思想。因为在希腊文旧约（七十士译本）里，诗篇55:22也用了类似“投出去”的动词。



把重担像鸕鶿俯冲一样投进神的手里。



诗篇55篇应用

- ‘ 当背叛与逃避现实来临时，诗篇**55**是我们最需要的祷告诗
- ‘ --恐惧与惊惶
- ‘ --背叛与人际伤害
- ‘ --逃避现实的冲动
- ‘ --对恶人的哀叹



面对苦难的平安

- ‘ 坦承自己的惧怕--诉说当下的光景—宣告神的应许—**在基督里得胜**
- ‘ 确信在主里有平安，必能胜过苦难
- ‘ 希伯来书13：5b-6：因为主曾说，我总不撇下你，也不丢弃你。所以我们可以放胆说：主是帮助我的，我必不惧怕；人能把我不怎么样呢！
- ‘ 经历复活大能的平安，为主忠心到底
- ‘ 约16：33我对你们说了这些事，是要使你们在我里面有平安。在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜过世界。”

讨论问题

28

问题1：有人说，真正有信心就不应该有惧怕。也有人说，信心不是没有惧怕，而是在恐惧中选择倚靠神。结合大卫的经历，谈谈你的观点。也可以分享你自己的经历。

问题2：当我们面临困难的时候，是忙着在惧怕中用自己的方法应付难处、解决问题，还是在信靠中向神祷告、亲密交通，得着里面的平安呢？请分享你自己的经历或可以改进的地方。

问题3：情形一是面对权力压力的紧张，比如一个对你有影响力，能决定你机会或评价的人，一直针对你，你做得好他还嫉妒你，打压你，让你常常喘不过气；情形二是关系背叛的情绪刺痛，比如一个你非常信任、关系很好的同伴，突然伤害你，还给你造成了舆论上和情感上的压力。这两者哪个让你更难以承受？你是如何应对的？

问题4：当压力到极点，你是否渴望逃离、躲开、远走？就像大卫所说“但愿我有翅膀像鸽子，我就飞去，得享安息”。这样的时刻你是逃避吗？或你是如何处理的？大卫的经历对你有什么启示？

问题5：你在面对困难向神祷告时，有没有什么拦阻？比如很难真正敞开心扉？还是没信心宣告神的话语和应许？今天的经文对你有什么启示？