



中文主日學
PAC Chinese Sunday School

《心灵的旅程：诗篇三十课》

第17课 诗篇第八十四篇

渴慕神的居所

Sharong Lin 4/5/2026

跌宕起伏的人生 —— 义人道路

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，你忘记我到几时？
 6. 受苦中的盼望
 7. 罪的重担与救免的喜悦
 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》

诗篇 第八十四篇

(可拉后裔的诗，交与伶长。用迦特乐器。)

1. 万军之耶和华啊，你的居所何等可爱！
2. 我羡慕渴想耶和华的院宇；我的心肠，我的肉体向永生神呼吁（或译：欢呼）。
3. 万军之耶和华——我的王，我的神啊，
在你祭坛那里，麻雀为自己找着房屋，燕子为自己找着菹雏之窝。
4. 如此住在你殿中的，便为有福！他们仍要赞美你。细拉
5. 靠你有力量、心中想往锡安大道的，这人便为有福！
6. 他们经过流泪谷，叫这谷变为泉源之地；并有秋雨之福盖满了全谷。
7. 他们行走，力上加力，各人到锡安朝见神。
8. 耶和华——万军之神啊，求你听我的祷告！雅各的神啊，求你留心听！细拉
9. 神啊，你是我们的盾牌；求你垂顾观看你受膏者的面！
10. 在你的院宇住一日，胜似在别处住千日；
宁可在我神殿中看门，不愿住在恶人的帐棚里。
11. 因为耶和华——神是日头，是盾牌，要赐下恩惠和荣耀。
他未尝留下一样好处不给那些行动正直的人。
12. 万军之耶和华啊，倚靠你的人便为有福！

作者與背景

- **作者：**可拉的后裔，圣殿服事者-利未人，担任聖殿中事奉礼仪的。
- **写作时间：**确切时期难以定论，但普遍认为是以色列国分裂后，直到被掳前的时期所创作的诗篇。
- **风格：**锡安-神的城之歌/朝圣之诗（46，48，76，84，122，126，129，137篇），交由伶长用迦特乐器演奏。被譽為最优美的一首诗篇。
- **背景：**作者可能因战争、或其他因素被迫离开耶路撒冷，无法在圣殿敬拜，写下这首表达极其渴慕圣殿和上帝同在的诗篇。
- **主题：**表达了对上帝所住之地的渴慕、在上帝殿中一日胜似千日的满足感，以及对依靠上帝之人的祝福。是一首充滿活力、帶給人盼望和力量的詩。

“细拉” 什么意思？

- ❑ Selah 希伯来语：סֵלָה。音译作“西拉”或“细拉”。
- ❑ “暂停”、“停顿”或“默想”。类似乐谱中的“休止符”，“换气”或乐器间的“过门”。
- ❑ 要求会众作短暂的礼仪回应，反思前文所吟唱的诗句、上帝的荣耀或经文含义。
- ❑ “细拉”总共在39篇诗篇中，71次出现过。



詩篇84篇内容结构

住在神殿中的人便为有福 (1 - 4节)

心中想往锡安大道的人便为有福 (5 - 8节)

依靠神的人便为有福 (9 - 12节)

住在神殿中的人便为有福（1-4节）

1万军之耶和华啊，你的居所何等可爱！2我羡慕渴想耶和华的院宇；我的心肠，我的肉体向永生神呼吁（或译：欢呼）。3万军之耶和华——我的王，我的神啊，在你祭坛那里，麻雀为自己找着房屋，燕子为自己找着菹雏之窝。4如此住在你殿中的，便为有福！他们仍要赞美你。细拉

住在神殿中的都是有福的



诗篇84篇

- 「神的居所」，「耶和华的院宇」- 指聖殿，神同在的地方。
- 「心肠」，「肉体」- 强烈的渴望，全人投入（心 + 身体）。
- 「何等可爱」- 何等可亲、何等宝贝。這是愛情詩的用語。整个身心灵都向永生神欢呼。
- 本篇宣告的第一个福气，是那些与神同在的人「便为有福」。

詩篇 23:6 我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

属灵含义：渴慕神同在

“有福” = 真正的幸福与满足。人真正的满足在神里面。关键不是外在环境，而是神的同在。

“住在神殿中”：是自己的家，是常态。不是客居，住客栈。常常和神亲近，是持续性的。

“敬拜”也应该 是常态。是持续的状态，不是一周一次，而是持续的生命状态。

心中想往锡安大道的人便为有福（5-8节）

5靠你有力量、心中想往锡安大道的，这人便为有福！6他们经过流泪谷，叫这谷变为泉源之地；并有秋雨之福盖满了全谷。7他们行走，力上加力，各人到锡安朝见神。8耶和华——万军之神啊，求你听我的祷告！雅各的神啊，求你留心听！ 细拉



- ❑ 靠神有力量：神是我们人生道路上力量的泉源。（申命记33:25）
- ❑ 心中想往锡安大道的：行走在神的正道上，不偏离，方向正确。（弥4:2；诗122:1）
- ❑ “流泪谷” (Valley of Baca)（艰难之地）象征性的地名，指代表充满苦难、悲伤、试炼或干旱的艰难境地。
- ❑ 力上加力：走生命的路上久了会感到疲勞，朝见神才是动力、活力，有力量。（赛40:31）
- ❑ 祷告与呼求
- ❑ 本篇宣告的第二个福气，往锡安大道的人「便为有福」

“靠你有力量，心中想往锡安大道的人便为有福”

申命记33:25 你的日子如何，你的力量也必如何

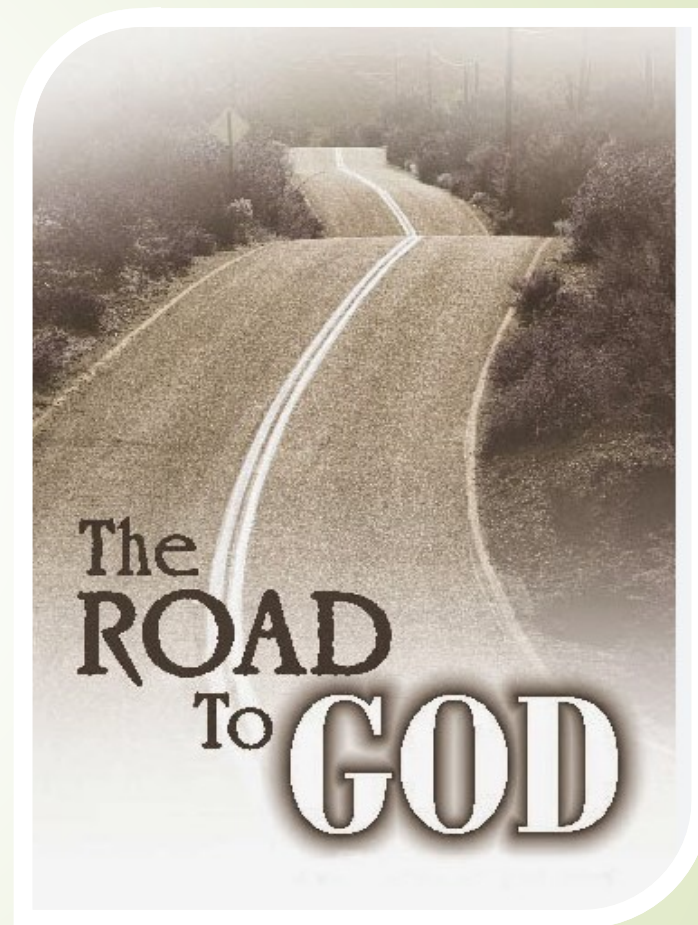
彌迦書4:2 必有許多國的民前往，說：來吧！我們登耶和華的山

詩122:1 我喜樂，因人對我說：我們到耶和華的殿去。

賽40:31 但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

属灵含义：走神的道路

- 神是我们人生道路上力量的泉源。持续的祷告，依靠神，而不是靠自己撑。
- 这是一个动态的过程，基督徒不是停留在某个属灵状态，而是不断走向神。
- 苦难可以被转化，即使经过流泪谷，也可以变成泉源，得到雨水。



依靠神的人便为有福（9 - 12节）

9 神啊，你是我们的盾牌；求你垂顾观看你受膏者的面！10 在你的院宇住一日，胜似在别处住千日；宁可在我神殿中看门，不愿住在恶人的帐棚里。11 因为耶和华——神是日头，是盾牌，要赐下恩惠和荣耀。他未尝留下一样好处不给那些行动正直的人。12 万军之耶和华啊，**倚靠你的人便为有福！**



- 看门：低微的服事 却被视为极大的荣耀
- 在神的殿住一日 胜似在别处住千日
- 恩惠-今生的恩典 荣耀-将来的尊荣
- 依靠神 神是日头，是盾牌
- 神丰盛的应许 都给我们，一样不缺
- 本篇宣告的第三个福气 依靠神的人便为有福

“倚靠你的人便为有福”

耶利米书 17:7-8

倚靠耶和华，以耶
和華為可靠的，那
人有福了！

诗篇 84:12

万军之耶和华啊，
倚靠你的人便为有
福！

箴言 16:20

倚靠耶和华的，便
为有福。

属灵含义：信心依靠神

- ❑ 两种价值观的取舍：世界 vs 神殿。认识住在神中的价值，事奉神的人生是最有价值的。
- ❑ 侍奉的心态：位置不重要，关系最重要，再卑微的服事，只要在神的同在中，就有价值。
- ❑ 对神供应的信心：神把一切好处都给我们。在基督里，一样好处都不缺。真正的安全感来自神的保护。
- ❑ 人生最大的福气：不是拥有世界，不是环境顺利，而是拥有神，而是倚靠神。

詩篇84篇關鍵主題

渴慕

信靠



行走



有福的人生

詩篇84篇生活應用

心向神

固定属灵时间：每天预留一段时间祷告、读经，而不是“有空才做”

培养敬拜的心：不只在教会，在日常生活中也可以用诗歌、感恩亲近神

调整优先顺序：问自己—我最渴望的是什么？是否真的把神放在首位？

走义路

设立属灵目标：比如：持续参与聚会
稳定灵修、服事他人

把问题变成成长机会：学习在挑战中
祷告、依靠神，让“旷野变泉源”

在困难中不偏离方向：当你经历“流
泪谷”（压力、低谷、挫折），不要
放弃信仰，而是继续向前

信靠祂

重新定义“成功”：不是外在成就，
而是是否活在神的旨意中。（正如
“在神殿中一日胜似别处千日”）

减少“自我掌控”的焦虑：学习把不
能掌控的事情交托给神

面对决定时先寻求神：工作、关系、
未来方向，不只是靠理性分析，也帶
到神面前祷告

討論與分享

1. “住在神殿中的人是有福的”对你来说，什么才算是真正“住在神里面”？你现在的的生活是否反映出这种状态？
2. 在现实生活中，你心里最渴慕的是什么？这是否正在影响你对神的渴慕？你可以如何调整？
3. 经文提到“流泪谷变为泉源之地”，你是否有过在困难中经历这种信心的转化，在神的恩典下成为“泉源”与“福分？请分享你的经历。
4. 我们如何在忙碌或挑战中仍然坚持走神的道路？你的人生方向是否清楚？有没有什么事情让你偏离了这条道路？
5. “倚靠神的人便为有福”在你当前的生活中意味着什么？有哪些具体事情你需要学习交托给神？本周你可以在哪一件事上实际操练信靠神？