

《心靈的旅程：詩篇三十課》

第22課 詩篇116 & 118篇

蒙拯救的感恩與宣告

Rebecca Song 05/10/2026

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. 回归与复兴

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华

《心灵的旅程：诗篇三十课》

埃及哈利爾 (Hallel) ，哈利路亞詩 (Hallelujah) 比較

埃及哈利爾 (Hallel) 詩篇 113-118

-  **範圍** 113-118
-  **文學類別**，感恩詩 感恩詩 & 禮儀詩 liturgical
-  **核心主題**，救贖歷史 redemption history
-  **結構特徵**，多變，不一定含哈利路亞
-  **情感基調**，動態且具血肉感 dynamic & raw
-  **禮儀用途**，節慶導向，三大節期 festive
-  **基督論關聯** 耶穌受難前夕 (最後晚餐)
房角石 pre-crucifixion (Last Supper)

哈利路亞詩 (Hallelujah) 詩篇 146-150

-  **範圍** 146-150
-  **文學類別**，純粹讚美詩 Pure Hymn / Doxology
-  **核心主題**，創造與王權 creation & kingship
-  **結構特徵**，首尾哈利路亞 start-end Hallelujah
-  **情感基調**，靜態且宏大 static & grand
-  **禮儀用途**，每日禱告 daily prayer
-  **基督論關聯** 新天新地，萬物永恆頌讚
new heaven & new earth

從歷史拯救到永恆榮耀的讚美進程

詩篇116

4

祂垂聽我的禱告 V1-4

祂憐憫我的卑微 V5-7

祂引導我的道路 V8-11

報答主的厚恩 V12-15

感謝主的釋放 V16-17

讚美主的聖名 V18-19

詩篇116

5

耶和華用厚恩待我

- 1 我愛耶和華，因為他聽了我的聲音和我的懇求。
- 2 他既向我側耳，我一生要求告他。
- 3 死亡的繩索纏繞我，陰間的痛苦抓住我，我遭遇患難愁苦。
- 4 那時，我便求告耶和華的名，說：「耶和華啊，求你救我的靈魂！」
- 5 耶和華有恩惠，有公義，我們的神以憐憫為懷。
- 6 耶和華保護愚人；我落到卑微的地步，他救了我。
- 7 我的心哪！你要仍歸安樂，因為耶和華用厚恩待你。
- 8 主啊，你救我的命免了死亡，救我的眼免了流淚，救我的腳免了跌倒。
- 9 我要在耶和華面前行活人之路。
- 10 我因信，所以如此說話：「我受了極大的困苦。」
- 11 我曾急促地說：「人都是說謊的！」

愛的起點——被神聽見

我愛耶和華，祂聽了我的聲音…
我一生要求告祂…V1-2

- 我被聽見，所以我愛祂。
- 愛神不是命從令開始，而是從經歷開始
- 詩人不但經歷了極大的「患難愁苦」(3節)，更在「患難愁苦」中經歷了極大的拯救(6、8節)和「厚恩」(12節)

我們愛，因為神先愛我們約
壹 4:19

深淵時刻——生命快崩潰

死亡的繩索纏繞我…那時，我便求
告耶和華的名…V3-4

- 這不是輕微困難
原文是強烈的生死語言：
 - 被捆綁，被追趕，幾乎窒息
 - 非抽象痛苦，而是「生死關頭」
 - 可能是重病、逼迫或極大危機
- 關鍵轉折：「那時我求告耶和華的名。」
 - 信仰不是沒有深淵
 - 而是在深淵中仍然「呼求」

神的本質——恩典與憐憫

耶和華有恩惠，有公義；我們的神
以憐憫為懷。V5

- 神的拯救，不取決於人的表現，不看人的世俗價值
這裡提到耶和華保護「愚人」
(單純無助的人) V6
- 拯救的結果：生命翻轉
主啊，你救我的命免了死亡，
救我的眼免了流淚，救我的腳
免了跌倒。V8
- 活在神面前
我要在耶和華面前行活人之路
V9
- 我信，故我言
我因信，所以如此說話V10

舉起救恩的杯

12 我拿甚麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩？

13 我要舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名。

14 我要在他眾民面前向耶和華還我的願。

15 在耶和華眼中，看聖民之死極為寶貴。

16 耶和華啊，我真是你的僕人；我是你的僕人，是你婢女的兒子。你已經解開我的綁索。

17 我要以感謝為祭獻給你，又要求告耶和華的名。

18-19 我要在他眾民面前，在耶和華殿的院內，在耶路撒冷當中，向耶和華還我的願。

你們要讚美耶和華！

回應—我拿什麼報答神？

這首詩邁向感恩的高潮。

我拿什麼報答耶和華？ V12

➤ 救恩的杯

感恩記念神的拯救（預表感恩與救恩記號）

➤ 求告主名（英文call upon）

持續依靠，不是一次性

➤ 還願

信仰變成行動

- 救恩不是結束，而是關係的開始。
- 真正的拯救，會帶出人生方向的改變。

公開見證—信仰走向群體

我要在眾民面前向耶和華還我的願。 V14

➤ 從「個人禱告」→「群體見證」

信仰的最後一步不是私密，而是公開

- 很多人停在：我自己知道神恩典
- 但詩人：我要說出來

➤ 死亡不再只是悲劇，而是在神手中有永恆價值的事件

在耶和華眼中，看聖民之死極為寶」 V15

- 極為寶貴：極具價值、代價極重
- 死亡不是神忽略的事
- 神「看重」祂百姓的生命與離世

詩篇116 結語

- 個人經歷式信仰
不是理論，而是「我曾經歷神」
- 禱告的核心角色
詩中反覆出現：「求告耶和華的名」
- 救恩帶來回應
不是：只接受祝福
而是：敬拜 見證 還願
- 苦難中的真實信心
第10節：「我因信，所以如此說話」
即使痛苦仍然相信（這節後來被保羅在新約引用，林後4:13）

信仰不是逃過死亡的記憶，而是被拯救之後，願意一生活在神面前的回應。



詩篇 118

10

永遠的愛，呼召感恩 V1 ~ 4

適時的幫助 V5 ~ 9

仇敵圍繞 V10 ~ 14

勝利之歌 V15 ~ 18

受歡迎的得勝者 V19 ~ 27

頌讚榮耀 V28 ~ 29

詩篇118

11

呼籲眾人將神良善的榮耀歸給祂

1你們要稱謝耶和華，因他本為善；他的慈愛永遠長存！

2願以色列說：他的慈愛永遠長存！

3願亞倫的家說：他的慈愛永遠長存！

4願敬畏耶和華的說：他的慈愛永遠長存！



當稱謝耶和華，因他本為善，他的慈愛永遠長存
這句話被稱為「大稱謝」（Hodu）

希伯來詞彙：Hesed (חסד)

12

維度	核心內容說明
基本定義	結合了愛、忠誠與責任。它不只是情感，而是一種超越法律義務、充滿熱情且持久的「盟約之愛」。
神學重要性	上帝性格的核心 (出 34:6-7)。它是上帝與人建立關係的基石，強調神永恆不變的信實。
三大核心特質	<ol style="list-style-type: none">1. 行動導向：非抽象概念，必須透過具體奉獻表現。2. 忠貞不渝：即便對方失敗或背叛，這份愛依然存在。3. 盟約性質：存在於特定關係 (神與人、人與人) 中的承諾。
兩大展現層面	<ol style="list-style-type: none">1. 神聖的 Hesed：上帝對人類 (如以色列先祖) 永不改變的帶領與恩典。2. 人的 Hesed：人對他人的道德義務，如路得對婆婆的忠誠。
關鍵詞彙對比	<ul style="list-style-type: none">● vs. Emet (信實)：兩者常並用，形成「慈愛」與「誠信」的完美結合。● vs. Ahavah (情感之愛)：Hesed 更側重於「契約關係中的具體忠貞行動」。
社會倫理實踐	強調對弱勢群體 (孤兒、寡婦、異鄉人) 的憐憫，以及日常生活中具體的慈善行為。

5 我在急難中求告耶和華，他就應允我，把我(安置)在寬闊之地。

6 有耶和華幫助我，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？

7 在那幫助我的人中，有耶和華幫助我，所以我要看見那恨我的人(遭報)。

8 投靠耶和華，強似倚賴人；

9 投靠耶和華，強似倚賴王子。

10 萬民圍繞我，我靠耶和華的名必剿滅他們。

11 他們環繞我，圍困我，我靠耶和華的名必剿滅他們。

12 他們如同蜂子圍繞我，好像燒荊棘的火，必被熄滅；我靠耶和華的名，必剿滅他們。

13 你推我，要叫我跌倒，但耶和華幫助了我。

14 耶和華是我的力量，是我的詩歌；他也成了我的拯救。

15 在義人的帳棚裏，有歡呼拯救的聲音；耶和華的右手施展大能。

16 耶和華的右手高舉；耶和華的右手施展大能。

17 我必不致死，仍要存活，並要傳揚耶和華的作為。

18 耶和華雖嚴嚴地懲治我，卻未曾將我交於死亡。

「狹窄、急難與被禁」經文深度彙整表

經文出處	關鍵詞彙 (中/希)	希伯來原文 (含音譯)	字根意義	聖經原始經節 (和合本)
詩篇 118:5	急難	מֵצָר (<i>mê·tsar</i>)	窄處、困境	我在急難中求告耶和華，他就應允我，把我安置在寬闊之地。
詩篇 116:3	痛苦	מֵצָר (<i>mê·tsar</i>)	勒緊、壓迫	死亡的繩索纏繞我；陰間的痛苦抓住我；我遭遇危難愁苦。
撒母耳記 下 20:3	被禁	צָרוּת (<i>tsə·ru·rō·wt</i>)	被網綁、被封閉	大衛王來到耶路撒冷，進了宮殿，就把從前留下看守宮殿的十個妃嬪禁閉在冷宮，養活他們，不與他們親近。他們如同寡婦被禁，直到死的日子。
以賽亞書 28:20	窄	צָרָה (<i>tsā·rāh</i>)	寬度不足	原來，床榻短，使人不能舒身；被窩窄，使人不能遮體。

- 字面含義：意為「狹窄」、「束縛」或「受限制」。在地理上，它有時可指狹窄的峽谷或海峽。
- 隱喻含義：在希伯來聖經（舊約）中，這個詞通常用於詩歌或哀歌中，比喻心理上或環境上的「極度痛苦」、「危急關頭」或「壓迫」。
- Metsar 代表一種狹窄、受限、令人窒息的「死胡同」狀態。

急難

求告

寬闊之地

類比維度	【起點】 狹窄與急難 (Narrowness)	【終點】 寬闊與豐盛 (Spaciousness)	神聖的翻轉心意
希伯來原文	(Mê-tsar) מֵצָר	Mer-) מְרוּחָב / (Re-kha-vah) רְחֹבָה (khav	從「擠壓」到「擴展」
字根意義	字根: ט-ר-ר (Ts-R-R) 意義: 束縛、勒緊、狹窄、困 塞。	字根: ב-ח-ר (R-Kh-B) 意義: 寬廣、無限制、釋放、擴 張。	將生命從受限的瓶頸中徹底釋放。
出埃及記 3:8 (集體/歷史)	埃及為奴的逼仄: 法老的監控、沉重的苦工, 生 命空間被壓縮到極限。	流奶與蜜之應許地: 地理上的廣大, 資源的自給自 足, 不再受人轄制。	環境的救贖: 神領百姓「出」狹窄, 進入能承 載民族未來的「寬闊」。
詩篇 118:5 (個人/靈性)	急難中的求告: 心靈被痛苦、恐懼、仇敵環 繞, 如同陷入窒息的窄巷。	寬闊之地的應允: 神開路, 讓靈魂進入平安、自由 且有餘裕的境界。	心靈的救贖: 神應允呼求, 「安置」受苦者於不 再受壓的「寬闊」。

From the Narrow Place to the Spacious Land: The Exodus Analogy of Psalm 118:5



PHILOLOGICAL AND SPIRITUAL COMPARISON

1. 狀態 (STATE)

狹窄與急難
(NARROW & DISTRESS)

狹窄

מצר (Mê-tsar)
字根：צ-ר (Ts-R)
意為：擠壓、勒緊、困塞。

3. 聖經對比 (BIBLICAL COMPARISON)

出埃及記 3:8: 埃及為奴的逼仄 (Slavery in Egypt).
詩篇 118:5: 急難中的哀求 (Cry from Distress).

4. 心靈意義 (SPIRITUAL MEANING)

靈魂被環境窒息，在缺乏中掙扎。
罪的捆绑與恐懼。

寬闊與豐盛
(SPACIOUS & ABUNDANCE)

寬闊

רחבה (Rekhavah)
字根：ב-ח-ר (R-Kh-B) / 意為：廣大、自由、擴展。
מרחב (Merkhav)
字根：ב-ח-ר (R-Kh-B) / 意為：寬闊之處、安全境地。

出埃及記 3:8: 應許之地 (迦南) (Promised Land, Canaan).
詩篇 118:5: 寬闊的應允 (Spacious Answer).

靈魂呼吸自由，在神的豐盛中安息。
救恩的釋放與平安。

SUMMARY: The Spacious Place (Merkhav) is more than physical land; it is the spiritual state of freedom and abundance God grants from the Narrow Place (Mê-tsar).

V6 耶和華幫助我，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？

詩篇 56:11 我倚靠神，必不懼怕。人能把我怎麼樣呢？

=> 羅馬書 8:31：神若幫助我們，誰能敵擋我們呢？

希伯來書 13:6 所以我們可以放膽說：主是幫助我的，我必不懼怕；人能把我怎麼樣呢？

將這種信靠直接應用在生活實踐中。

V8-9 投靠耶和華，強似倚賴人；投靠耶和華，強似倚賴王子。

- 詩人更加信靠神
- 王子原文是複數，有地位有權柄的人
- 我們的問題不是「有沒有困境」而是困境中你相信誰？該怎麼辦？

主題：從壓迫 → 得勝

- V14 耶和華是我的力量，是我的詩歌；他也成了我的拯救。
引用摩西在紅海邊的得勝之歌 出15:2
- V17 我必不至死，仍要存活

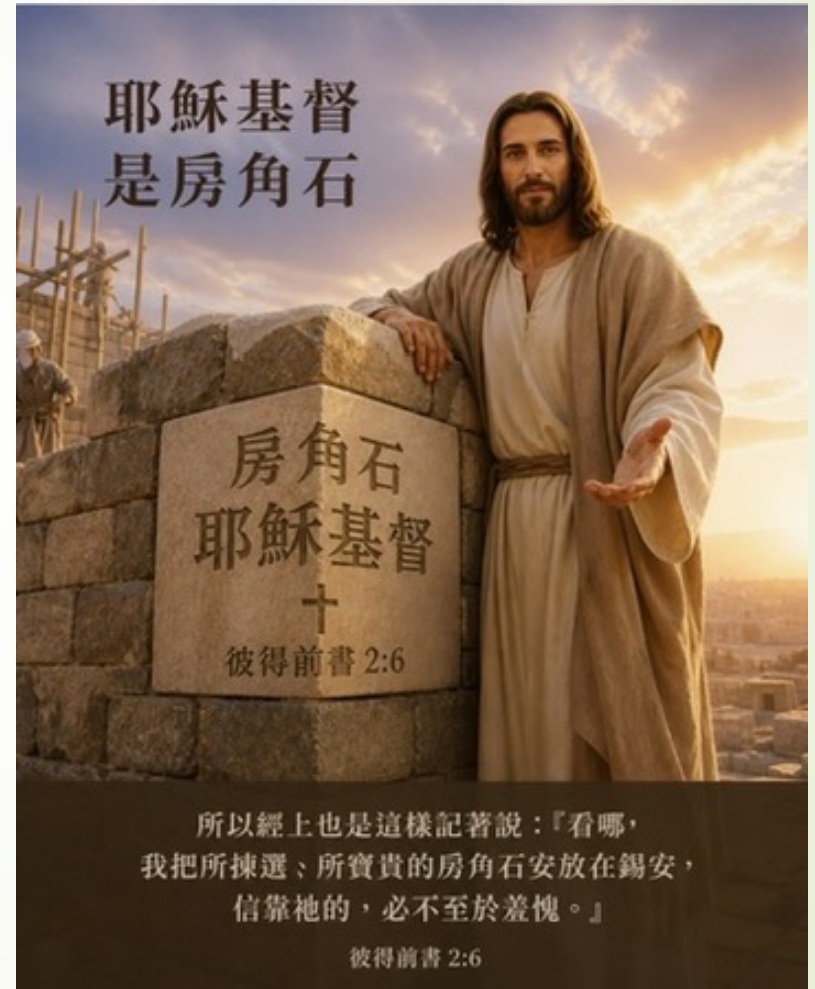
19 給我敞開義門；我要進去稱謝耶和華！

20 這是耶和華的門；義人要進去！

21 我要稱謝你，因為你已經應允我，又成了我的拯救！

22 匠人所棄的石頭已成了房角的頭塊石頭。

23 這是耶和華所做的，在我們眼中看為希奇。



24 這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興歡喜！

25 耶和華啊，求你拯救！耶和華啊，求你使我們亨通！

26 奉耶和華名來的是應當稱頌的！我們從耶和華的殿中為你們祝福！

27 耶和華是神；他光照了我們。理當用繩索把祭牲拴住，（牽）到壇角那裏。

28 你是我的神，我要稱謝你！你是我的神，我要尊崇你！

29 你們要稱謝耶和華，因他本為善；他的慈愛永遠長存！

V22 **這人所棄的石頭**，已成了房角的頭塊石頭。它不僅是《詩篇》中的預言，更是新約神學的核心隱喻之一。

- **馬太福音 21:42** 耶穌在面對祭司長和法利賽人時，引用了這段話。
- **使徒行傳 4:11** 彼得勇敢地對官府說，**耶穌是房角石**。（而信徒是活石，建造在其上）
- **弗所書 2:20-21** 且被建造在使徒和先知的根基上，有基督耶穌自己為房角石，各房靠他聯絡得合式，漸漸成為主的聖殿。
- **彼得前書 2:7**

那些被世人認為無用、卑微或不合「規格」的，在上帝的手中卻能反轉成為最關鍵的力量。這不僅是關於耶穌的預言，也是對所有跟隨者的安慰。

V24 **這是耶和華所定的日子**

- **歷史與節慶背景**：一個「感恩的節日」
 - 逾越節或住棚節
 - 勝利的紀念日
- **彌賽亞預言**：耶穌基督「復活的日子」。
 - **房角石被立之日**「所定的日子」是指耶穌基督——雖然被棄絕，卻被神高舉，成全救贖大功的日子。
 - **復活的主日**：許多聖經註釋家將此「日子」直接對應到主耶穌復活的那一天（七日的頭一日），因為那是神勝過死亡、顯明大能的終極之日。
- **生活的應用**：我們擁有的「每一天」

詩篇116與詩篇118比較

21



詩篇 116



個人感恩詩



第一人稱（我）



神垂聽禱告、拯救個人



親密、柔軟、帶有脆弱



憐憫、垂聽、拯救個人的神



還願、感恩、個人獻上

“「我愛耶和華，因為祂聽了我的聲音」”



面向



詩篇類型



敘述視角



核心主題



情感色彩



神的形象



回應方式



代表性經文



詩篇 118



群體感恩詩 / 凱旋詩



第一人稱 + 群體（以色列等）

投靠耶和華勝過倚靠人



堅定、確信、帶有宣告



可靠的避難所、超越人的依靠



信靠、宣告、集體勤勉



“「投靠耶和華，強似依賴人；投靠耶和華，強似依賴王子」”

問題討論

22

1. 在你生命中，有沒有一段特別困難的時期，你覺得「神真的有聽你的禱告」？當時你最深的感受是什麼？這個經歷有改變你對神的看法嗎？
2. 「我拿什麼報答耶和華？」 你的感恩是停留在心裡，還是有行動？有沒有在特別艱難的時候向神禱告並且許願？如果神真的拯救了你，你用什麼回應祂（還願）？（例如：見證、服事、改變習慣…）
3. 在現代生活中，誰是你的「王子」（指能給你安全感的權力、財富或專業人士）？在尋求現實幫助（如看醫生、理財、尋求諮商）的同時，我們該如何操練「內心底層」依然是投靠耶和華，而非單純倚靠人的手段？
4. 你人生中有沒有一個時刻，是「被低估、被拒絕、或被放一邊」的？這段經歷，在當時你怎麼解讀它？今天回頭看，你是否開始看到神可能在其中「重塑」了你什麼？
5. 「這是耶和華所定的日子」 118:24 在你人生中，有沒有一個時刻你回想起來，會說「那一天之後，我的人生不一樣了」？當時你是否意識到神在其中？