



中文主日學

PAC Chinese Sunday School

《心灵的旅程：诗篇三十课》

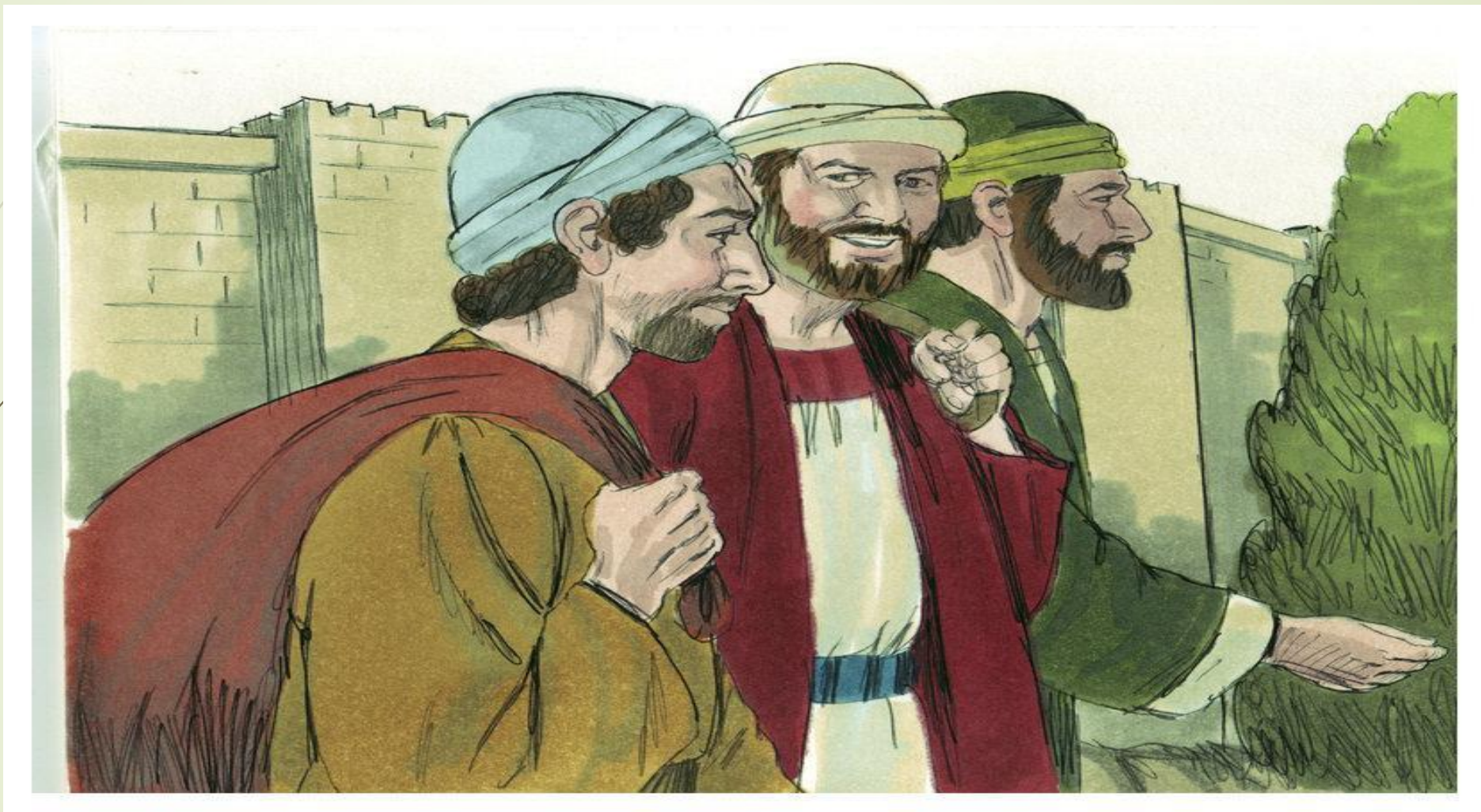
第23课 诗篇121篇和126篇

主题：被掳归回的喜乐与信靠

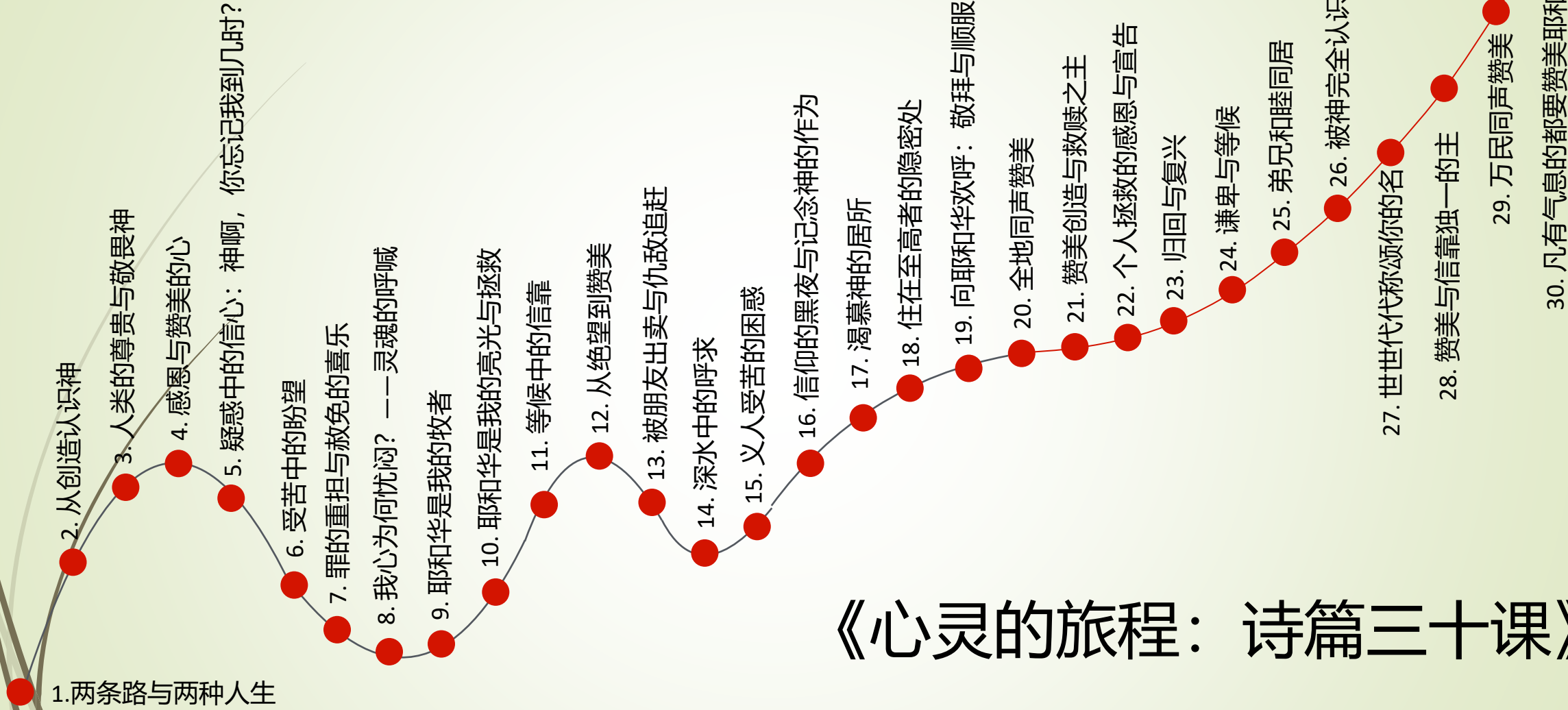
Grace Cao

5/17/2026

情景小短剧-- 《回家的路》 (3分钟)



跌宕起伏的人生 — 义人的道路



《心灵的旅程：诗篇三十课》



诗篇 121 篇



- 1 我要向山举目。我的帮助从何而来？
- 2 我的帮助从造天地的耶和华而来。
- 3 他必不叫你的脚摇动；保护你的必不打盹！
- 4 保护以色列的，也不打盹，也不睡觉。
- 5 保护你的是耶和华；耶和华在你右边荫庇你。
- 6 白日，太阳必不伤你；夜间，月亮必不害你。
- 7 耶和华要保护你，免受一切的灾害；
他要保护你的性命。
- 8 你出你入，耶和华要保护你，从今时直到永远。

—— 诗篇 121:1-8 ——

诗篇 126 篇

(Psalms 126)

- 1 当耶和华将那些被掳的带回锡安的时候，我们好像做梦的人。
- 2 我们满口喜笑、满舌欢呼的时候，列邦中就有人说：
耶和华为他们行了大事！
- 3 耶和华果然为我们行了大事，我们就欢喜。
- 4 耶和华啊，求你使我们被掳的人归回，好像南地的河水复流。
- 5 流泪撒种的，必欢呼收割！
- 6 那带种流泪出去的，必要欢欢喜喜地带禾捆回来！

诗篇121, 126篇简介

诗篇从120-134篇，连续15篇是上行之诗。也叫登阶之诗，朝圣之诗。

诗篇121篇写作年代：大约被掳后时期（公元前6-5世纪）较可能。很多学者认为它可能是在犹太人从巴比伦归回后，用于朝圣上耶路撒冷时所唱。

诗篇126篇写作年代：较明确倾向于被掳归回后。大约在：波斯王Cyrus the Great下令犹太人归回之后，即公元前538年以后。

121篇强调：
旅程中的保护与信靠

126篇强调：
归回后的喜乐与复兴盼望



以色列（犹太人）历史的九个时期

从列祖到新约时期的历史框架

1 列祖时期 约主前2000—1700年	2 埃及寄居与 奴役时期 约主前1700—1446年	3 出埃及与 旷野时期 约主前1446—1406年	4 士师时期 约主前1400—1050年	5 联合王国时期 约主前1050—930年	6 南北国分裂时期 约主前930—722/586年	7 被掳时期 约主前586—539年	8 回归与 重建时期 约主前539—400年	9 新约前 沉默时期 约主前400— 主前4年
神呼召亚伯拉罕， 与他立约， 以色列民族的开始。	以色列人在埃及 寄居，后来受迫害， 成为奴隶。	神借摩西领百姓 出埃及， 在旷野漂流四十年， 在西奈山赐律法。	没有君王， 由士师带领， 百姓不断 犯罪、受压迫、 呼求神、得拯救。	扫罗、大卫、所罗门 三位君王统治， 国家强盛， 所罗门建造圣殿。	国家分裂为北国以色列 和南国犹大。 北国722年被亚述灭亡； 南国586年被巴比伦 攻陷，圣殿被毁。	大量百姓 被掳到巴比伦， 圣殿被毁， 国家灭亡， 百姓在异乡 受苦七十年。	波斯王古列下令 回归，百姓回到 耶路撒冷， 重建圣殿、城墙， 恢复敬拜与律法。	旧约结束后， 约四百年没有 先知，历史在 波斯、希腊、 罗马统治下 发展， 预备弥赛亚 的到来。
								

被掳回归时期

重点说明

- 被掳是神对罪的审判，也是祂管教和呼召的方式。
- 回归是神信实的应许成就，祂没有离弃祂的百姓。

被掳回归时期（约主前586—400年）详解

被掳时期（约主前586—539年）

- 586年，巴比伦王尼布甲尼撒攻陷耶路撒冷，圣殿被毁。
- 王室、工匠、官员及大量百姓被掳到巴比伦。
- 在异乡的七十年中，百姓反思、悔改、等待神的应许成就。



回归与重建时期（约主前539—400年）

- 539年，波斯王古列下令回归（以斯拉记1章）。
- 所罗巴伯带领百姓重建圣殿（约前537年完成）。
- 以斯拉带领百姓恢复律法与信仰。
- 尼希米重建耶路撒冷城墙，百姓的属灵与生活逐渐恢复。

★ 诗篇121、126的时代背景

- 诗篇121：回归路上的信赖之歌，仰望神的保守与帮助。
- 诗篇126：回归后的感恩之歌，赞美神带领与恢复。

神的计划始终不变：拣选 → 带领 → 管教 → 恢复 → 成就应许（指向弥赛亚）



以色列历史中的被掳与归回

- **被掳时期：黑暗中的等候**
 - --主前586年耶路撒冷被毁
 - --圣殿焚烧，百姓被掳巴比伦
 - --七十年的异乡生活
 - --百姓在痛苦中反思与悔改
 - --神借先知预言将来归回
 - --但神没有忘记祂的应许



以色列历史中的被掳与归回

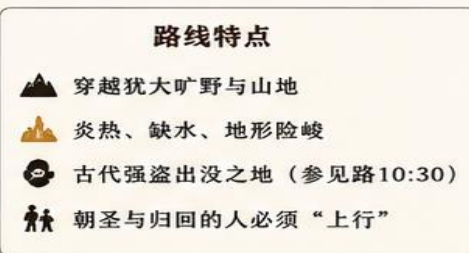
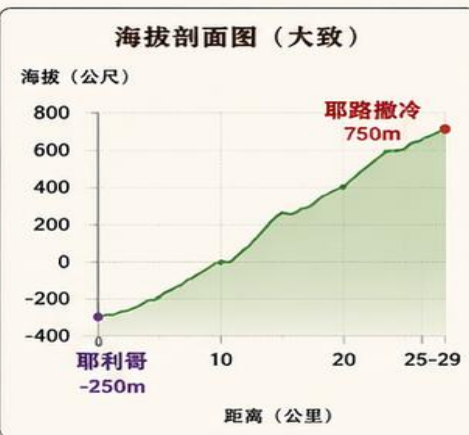
· 归回时期：神带领百姓回家

- --波斯王古列下令归回
- --百姓重新踏上回家的道路
- --《诗篇121》：归回路上的信靠
- --《诗篇126》：归回之后的喜乐
- --神的应许在历史中真实成就



上行之路：被掳归回耶路撒冷的地理路线图

诗篇121、126的历史旅程



从漂流到归回：属灵旅程的地图



诗篇121篇 内容结构解析（四个部分）

主题：人在艰难旅途中，神亲自成为保护者

10

1 仰望与帮助 (1-2节)



我要向山举目；
我的帮助从何而来？
我的帮助从**造天地的耶和华**而来。



核心重点

- 朝圣旅途，面对危险与挑战
- 真正的帮助，来自创造天地的神
- 不是山上的偶像，而是造山的主

关键词：帮助 (רָצַף)

强力援助、拯救、保护者

2 神不打盹 (3-4节)



保护你的**必不打盹**。
保护以色列的，
也不打盹，也不睡觉。



核心重点

- 神永远警醒，绝不疲倦
- 与异教“会睡觉的神”截然不同
- 神持续看顾，不离开、不懈怠

关键词：保护 (שָׁמַר)

看守、守卫、保卫、持续看顾

3 白日黑夜的保护 (5-6节)



白日太阳必不伤你；
夜间月亮必不害你。



核心重点

- 白日与黑夜，全天候保护
- 太阳、月亮代表各种环境
- 神在任何时候、任何处境都同在

关键词：全天候的保护

无论昼夜、神都在

4 人生道路的保守 (7-8节)



你出你入，
耶和**华**要保护你，
从今时直到永远。



核心重点

- “出”与“入”代表人生全部道路
- 神的保护伴随我们一生
- 从现在直到永远，永不改变

关键词：永恒的保护

从今时直到永远

整篇核心信息

真正的平安，不来自环境安全，而来自神持续同在。



总结：

我”的问题
帮助从哪里来



我的旅途
神保护脚步



我的昼夜
神全天保护



我的人生
神永远保护



应用祷告

主啊，感谢祢是创造天地的神，
祢不打盹、不睡觉，日日夜夜保护我。
求祢保守我的出入，我的道路，
使我在祢里面得着真正的平安。阿们！



经文 (和合本)

21 那时，我在亚哈瓦河边宣告禁食，为要在我们神面前克苦己心，求他使我们和妇人孩子，并一切所有的，都得平坦的道路。

22 我求王拨步兵马兵帮助我们抵挡路上的仇敌，本以为羞耻；因我曾对王说：“我们神施恩的手，必帮助一切寻求他的；但他的能力和忿怒，必攻击一切离弃他的。”

23 所以我们禁食祈求我们的神，他就应允了我们。

事件背景

- 以斯拉带领一大批以色列人从巴比伦回到耶路撒冷。
- 路途遥远（约1400公里），充满强盗、仇敌、埋伏等危险。
- 他们带着金银、圣殿器皿、妇人、孩子，十分 vulnerable（容易受攻击）。



经文解释

21 宣告禁食，谦卑寻求神的指引

- 在亚哈瓦河边宣告禁食。
- 目的：在我们神面前克苦己心。
- 祷告求神：使我们和妇人孩子，并一切所有的，都得平坦的道路。

22 原本可以求军队，但以斯拉认为羞耻

- 他求王拨步兵马兵帮助抵挡仇敌，自己却以为羞耻。
- 原因：他相信并见证——“我们神施恩的手，必帮助一切寻求他的；但他的能力和忿怒，必攻击一切离弃他的。”

23 禁食祈求神，神应允了他们

- 他们不是依靠军队，而是禁食祈求神。
- 神听了他们的祷告，应允了他们。

他们的选择



申请军队护送
(依靠人)

VS



禁食祈求神
(依靠神)

他们选择放下对人的倚靠，转而完全仰望神。

属灵原则



信心的抉择

在危险的旅程中，依靠神，而不是依靠人的力量。



对神话语的坚持

以斯拉不打自己的脸，因他坚信神的应许和属性。



谦卑与祷告

先禁食、克苦己心，然后寻求神的引导和帮助。



神的应允与保护

神垂听祷告，赐下平安的道路。



核心信息

“我们神施恩的手，必帮助一切寻求他的；但他的能力和忿怒，必攻击一切离弃他的。”

(8:22)

信心不是没有危险，而是在危险中选择依靠施恩的神。



结果 (8:23)

“所以我们禁食祈求我们的神，他就应允了我们。”

诗篇121:2 与 以斯拉记8:22

原文字根对比与吻合之处

神是我们真正的帮助 (עזר), 一路同行、施恩保护

	诗篇121:2	以斯拉记8:22
经文 (和合本)	“我的帮助从耶和华而来， 祂是创造天地的。”	“因为我们的神施恩的手帮助我们， 凡寻求祂的，祂都施恩与他。”
原文 (希伯来文)	עֲזְרִי מֵעַם יְהוָה עֲשֵׂה שָׁמַיִם וָאָרֶץ Ezri me'im Adonai oseh shamayim va'aretz	כִּי־יָד־אֱלֹהֵינוּ עַל־כָּל־מְבַקְשָׁיו לְטוֹבָה Ki yad Eloheinu al-kol mevakashav l'tovah
逐词直译	我的帮助 来自 耶和华 造 天地的	因为 神的手 在 所有 寻求祂的人 身上 施恩
“帮助” 相关词	עֲזָרִי (ezri) 意为“我的帮助”	יָד (yad) - 手 (象征神的能力与帮助) 同词在8:21: “耶和华—我们神的手 帮助我们”
字根	עזר ('-z-r)	יָד (y-d) (“手”) 常用来代表神的能力 与帮助; 并与 עזר ('-z-r) 的概念相通
词义	帮助、援助、拯救、支持	手 = 能力、权柄、保护、帮助、拯救
语法形式	名词 (带人称代词后缀 -i, 表示“我的”)	名词 (构词为“神的手” + 在……上)
背景情境	上行之诗 (朝圣者上耶路撒冷时所唱) 表达个人信心: 在旅途中的神保护	以斯拉率领回归队伍从巴比伦回耶路撒冷, 长途危险旅程中真实经历神的保护
强调重点	神是来源、创造者, 也是帮助者	神主动施恩、出手帮助、与百姓同行



共同核心

- ✓ 都表达: 神是我们的帮助者
- ✓ 依靠的对象: 耶和华 / 我们的神
- ✓ 帮助的内容: 保护、引导、拯救、同在
- ✓ 帮助的对象: 寻求神的人 (个人或群体)



字根与概念的吻合

- 诗篇121:2 使用 עזר ('-z-r) = 帮助
- 以斯拉8:22 显以“手” (יָד) 表达, 但在8:21 直接使用 עזר = 帮助
- 两者在神学上完全一致:
神亲自成为百姓的帮助与保护



属灵意义

无论是诗歌中的信心宣告,
还是历史中的真实经历,
都指向同一位神:
派出、保护、引领, 直到目的地!



我们的帮助从耶和华而来, 祂的手必不疲倦, 祂必保守我们的出入, 从今时直到永远! (诗121:2, 7-8)

以斯拉记 8:21-23 的信心旅程：在危险中选择依靠神

整章核心不是旅行，而是**信心**——明知危险，却选择依靠神

事件脉络（以斯拉记8章）

1. 危险的旅程

(8:15-20)



- 从巴比伦到耶路撒冷
- 距离约1400公里
- 带着金银、圣殿器皿、妇人、孩子
- 路上有强盗、仇敌、埋伏的危险

2. 以斯拉的信心宣告

(8:22 背景)



以斯拉曾向波斯王见证：
“我们神施恩的手，
必帮助一切寻求祂的人。”

因此，他不愿再
依靠人的军队！

3. 禁食祷告的决定

(8:21-23)



以斯拉宣布：
禁食、禁食祷告
求神赐：
“平坦的道路”
(平安的旅程)

信心的选择

4. 明知危险， 仍然依靠神



他们知道前方有危险，
但选择：
不依靠军队，
只依靠神！

这一章的核心主题：

信心

不是旅行，
而是对神的信靠

5. 神的保护与带领

(8:31)



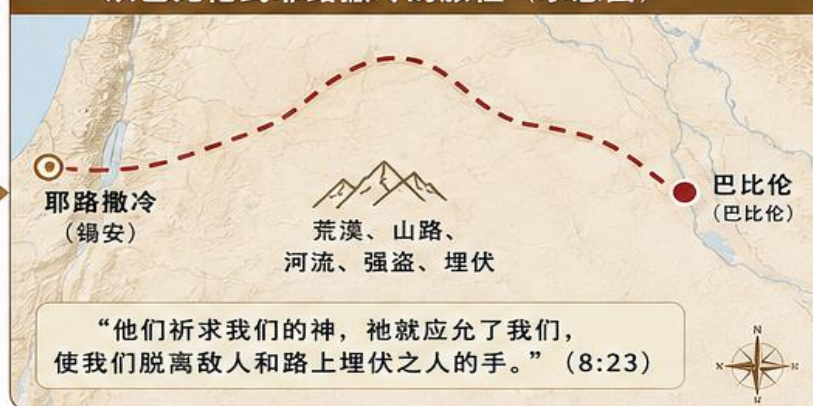
结果：神真的保护了他们！

“神施恩的手保佑我们，
救我们脱离仇敌
和路上埋伏之人的手。”

以斯拉的道路 vs. 诗篇121篇的应许

以斯拉记 8:21-23 的经历	诗篇121篇的应许	共同核心
禁食、谦卑、祷告	“保护你的必不打盹” (121:3)	神主动的 保护与帮助
求神赐“平坦的道路”	“耶和華要保護你的出入” (121:8)	
不依靠人的军队， 只依靠神的帮助	“耶和華要保護你， 免受一切的災害” (121:7)	
神施恩的手保佑他们	“保护你的必不打盹， 保护以色列的，也不打盹也不睡觉” (121:4)	

从巴比伦到耶路撒冷的旅程（示意图）



整章一句话总结

“一群归回者在危险的道路上，靠着禁食祷告和神的帮助，平安回到耶路撒冷的历史记载。”



我们学习到的功课



信心不是没有危险，而是在危险中选择依靠神。



神的帮助不迟到，祂一步步保护。



禁食祷告，是信心的行动。



神的手，永远与祂的百姓同在。

“我向山举目，我的帮助从造天地的耶和華而來。” (诗篇121:1-2)



诗篇126篇 内容结构解析表

14

主题：归回的喜乐与盼望——神所成就的大事使人欢喜，也激发继续祈求完全复兴。

大段	经文范围	段落主题	内容概述	主题重点	关键词	核心信息
<p>第一部分 归回的喜乐 (1-3节)</p> 	1-3节	神成就大事， 带来难以言喻的 喜乐	<ul style="list-style-type: none">诗人回忆神将被掳的带回锡安时的情景，喜乐如同做梦般不真实。众人满口喜笑、满舌欢呼。外邦人也见证：神为祂的百姓行了大事。	回顾神已成就的大事——从被掳中归回，带来难以言喻的喜乐，并成为见证。	<ul style="list-style-type: none">被掳、带回锡安做梦的人喜笑、欢呼耶和华行了大事	神作为超乎人想象，带来真实、深刻、难以形容的喜乐，这是复兴的起点。 
<p>第二部分 继续的盼望 (4-6节)</p> 	4-6节	祈求更多归回， 盼望更大的 复兴	<ul style="list-style-type: none">祈求神使更多被掳的人归回，使南地的河水复流。以撒种流泪、必欢呼收割来表达盼望与信心。那带种流泪出去的，必带禾捆欢欢喜喜回来。	虽然已经归回，但仍盼望更多的同胞归回，经历更大的复兴与恢复。	<ul style="list-style-type: none">归回南地的河水复流流泪撒种欢呼收割带禾捆回来	复兴是一个过程，信心的盼望推动我们不断祈求更多归回，直到完全的恢复与丰盛。 

流泪撒种，欢呼收割

诗篇 126:5-6

“那些带着眼泪撒种的人，必带着欢呼回来收割。”



第5节和第6节是平行结构

从“带种流泪出去”到“带禾捆回来”

从：**缺乏** 变成：**丰盛**

1 “流泪”原文的意思



原文：בְּדִמְעָה (bedim'ah)

意思：眼泪，哭泣，痛苦中的眼泪。

不是“感动流泪”，而是：
在艰难、绝望、压力中流泪。

2 “撒种”原文很有画面感



原文：זָרַע (zara)

意思：播种，把种子撒进土地。

但在古代农业社会，“撒种”其实是一个非常“危险”的动作：

- 撒下去以后，种子暂时“消失了”
- 农民必须把最后仅剩的粮食埋进土里
- 暂时看不见结果
- 相信未来会长出来

这本身就需要：**信心**。

3 “欢呼收割”原文更震撼



原文：בְּרִנָּה (berinnah)

意思：放声欢呼；喜乐歌唱；得胜的呐喊。

而是：压抑之后的大释放。

第6节：“那带种流泪出去的，必要欢欢乐乐地带禾捆回来。”

这里更有画面：

- “带种出去”——农民背着最后一点种子离家
- “带禾捆回来”——表示：最后收成满满回来

从：**缺乏** 变成：**丰盛**

流泪撒种

- 悔改是流泪的
- 等候是流泪的
- 忍耐是流泪的
- 服事是流泪的
- 爱人是流泪的

把最后仅剩的种子
撒进土里，暂时消失，
看不见结果，
需要**信心**去等候。

神说：
这些都不会白费！

欢呼收割

- 看见果实
- 经验供应
- 心中充满感恩
- 欢呼赞美归给神

带着禾捆回来，
满载而归，
压抑之后的大释放，
喜乐的欢呼！



属灵生命的规律

很多时候，我们在流泪中撒种：
但神应许：这些都不会白费！
因为祂是信实的，祂必成就。



应用

- 你现在正在“流泪撒种”吗？
- 不要轻看今天的眼泪与付出，神在暗中动工。
- 坚持信靠，继续撒种，喜乐的收割必定临到！



盼望

神把眼泪变成祝福，把痛苦变成喜乐，
把缺乏变成丰盛，
把绝望变成盼望，把流泪变成欢呼！

祂的时间最美好，祂的应许最可靠！

神亲自成就归回

— 以斯拉记 —

耶和華如此說：
“你們要回到我這裡來，
我就回到你們這裡來。”

(瑪拉基書 3:7)

1 神激動君王的心

“耶和華激動波斯王古列的心……” (拉 1:1)



這是極重要的一節，說明：
歷史真正的掌權者是神。

古列雖然不認識耶和華，
卻成為神手中的器皿。

應用

今天世界局勢、國家變化、
人事環境，都不超出神掌權。

2 神也激動百姓的心

“凡被神激動他心的人，
都起來要上耶路撒冷去……” (拉 1:5)



不是所有人都願意歸回。
很多人已經習慣巴比倫生活。

歸回意味著：



離開舒適區



重新開始



面對困難

屬靈提醒

今天神也在呼召人：
離開冷淡，離開世界，離開屬靈麻木，
回到神面前。

3 神記念每一個名字

以斯拉記2章有長名單。



看似枯燥，其實說明：
神認識每一個歸回的人。

即使只是普通百姓，神仍然記念。

- ♥ 神知道我們的名字
- ♥ 神知道我們的眼淚
- ♥ 神知道我們的忠心



屬靈應用

1 我們也曾是“被擄的人”

罪會使人：

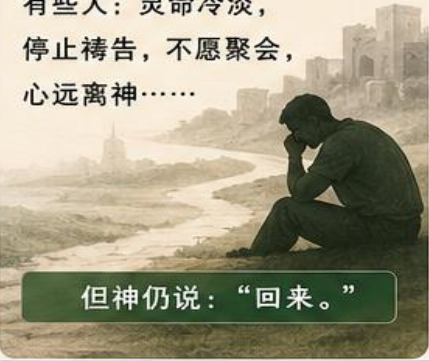
- 遠離神
- 失去平安
- 活在轄制中



耶穌基督就是帶領人真正歸回的救主。

2 神仍在呼召人歸回

有些人：靈命冷淡，
停止禱告，不願聚會，
心遠離神……



但神仍說：“回來。”

3 信靠與喜樂常同時出現

歸回的路不容易，
但信靠神的人會經歷
真正喜樂。



基督徒的喜樂不是：
“沒有困難”，而是：
“神仍同在。”

被擄歸回不僅是以色列人的歷史，
也是每個信徒屬靈生命的寫照。

- ✓ 神：沒有忘記祂的百姓
- ✓ 沒有忘記祂的應許
- ✓ 沒有停止祂的工作

即使在最黑暗的時候，神仍然掌權。

因此我們可以像歸回的百姓一樣：

- 💧 一面流淚前行
- 👁️ 一面仰望信靠
- ♥️ 最終經歷神恢復的喜樂



讨论问题

问题1：诗篇121篇说：“我的帮助从造天地的耶和华而来。”今天我们最容易把安全感和“帮助”建立在哪些事物上？这篇诗对你有什么提醒？

问题2：神“必不打盹，也不睡觉”对你来说意味着什么？当你经历等待、焦虑或感觉神沉默的时候，你是如何坚持信靠的？

问题3：以斯拉明知路途危险，却没有请求军队保护，而是选择禁食祷告、依靠神。面对困难或未知时，你通常第一反应是什么？你有没有经历过“神施恩的手”真实帮助你的时刻？

问题4：诗篇126篇描写百姓从“流泪撒种”到“欢呼收割”。你现在生命中是否有正在“撒种、等待、忍耐”的事情？这段经文给了你什么盼望？

问题5：诗篇126篇描写被掳之民归回锡安、从流泪到欢呼的过程。你的“属灵归回”可能是什么？你是否经历过从冷淡、软弱、迷失，到再次被神恢复与带回的阶段？

