



中文主日學
PAC Chinese Sunday School

心靈的旅程

第24課 謙卑等候與神同行

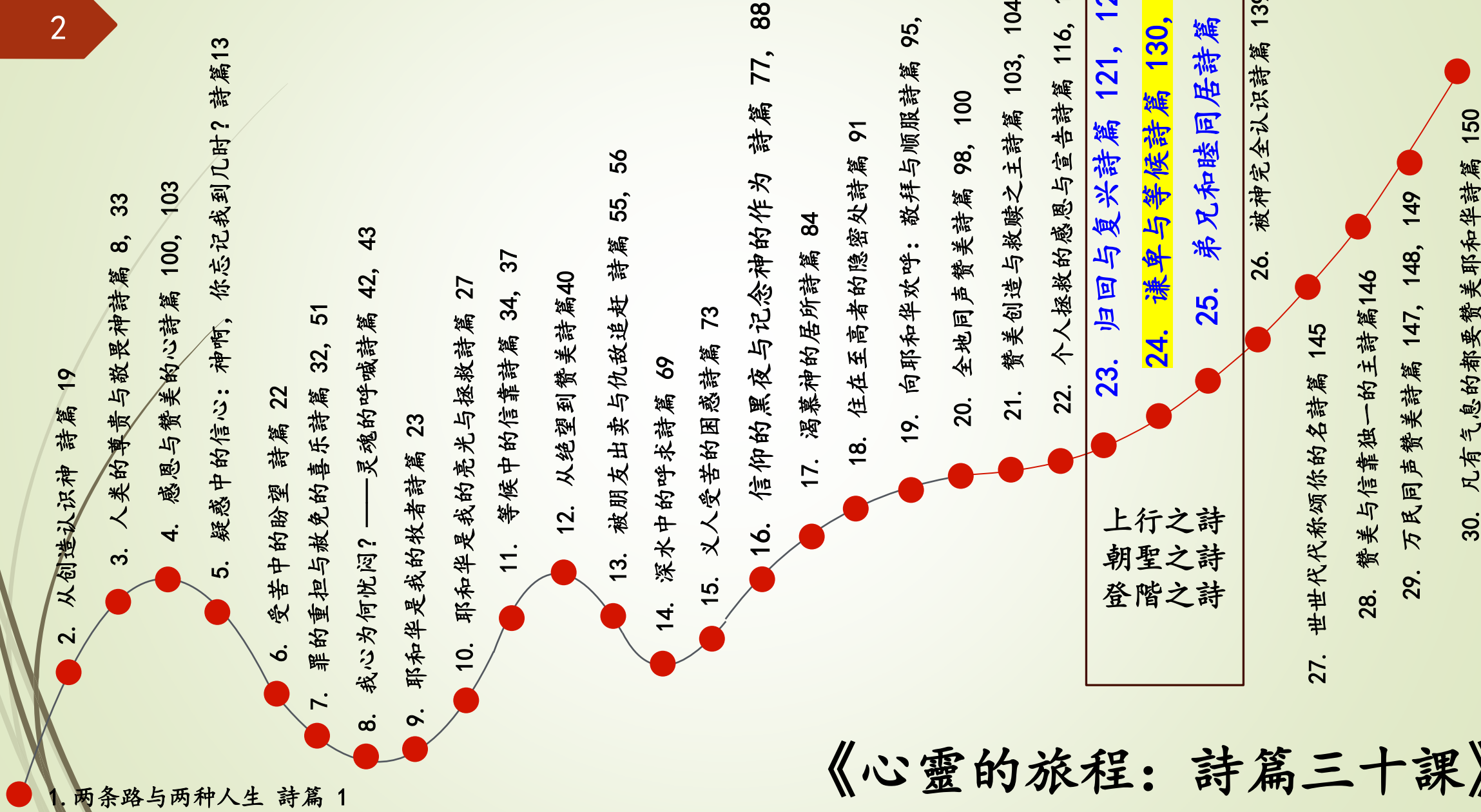
詩篇130, 131篇

張坦岳

5/24/2026

跌宕起伏的人生——義人的道路

2



《心靈的旅程：詩篇三十課》

課程大綱

等候

我等候耶和華，我的心等候 (詩130:5)

神的心意

他必救贖以色列脫離一切的罪孽 (詩130:8)

謙卑

我的心不狂傲，我的眼不高大 (詩131:1)

斷過奶的孩子

好像斷過奶的孩子在他母親的懷中 (詩131:2)

詩篇第130篇上行之詩(懺悔詩)

1耶和華啊，我從深處向你求告！

2主啊，求你聽我的聲音！願你側耳聽我懇求的聲音！

3主—耶和華啊，你若究察罪孽，誰能站得住呢？

4但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。

5我等候耶和華，我的心等候；我也仰望他的話。

6我的心等候主，勝於守夜的，等候天亮，勝於守夜的，等候天亮。

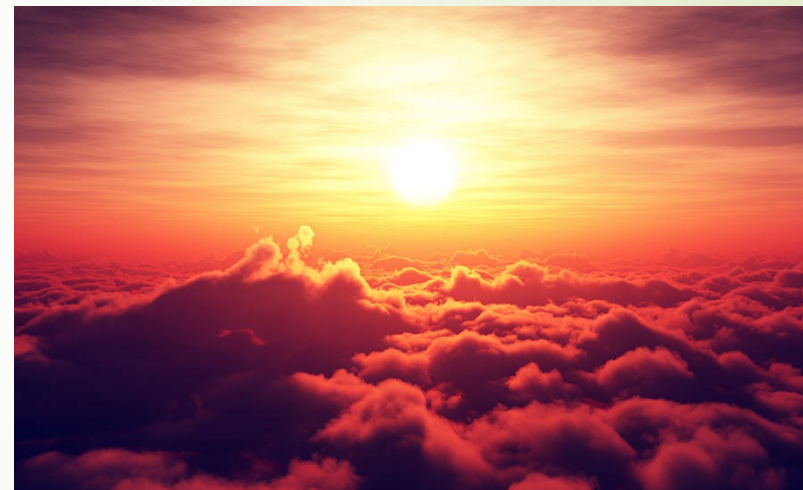
7以色列啊，你當仰望耶和華！因他有慈愛，有豐盛的救恩。

8他必救贖以色列脫離一切的罪孽。

仰望神慈愛， 豐盛的救恩

¹耶和華啊， 我從深處向你求告！

⁷以色列啊， 你當仰望耶和華！ 因他有慈愛， 有豐盛的救恩。



以色列啊:	仰望耶和華:	慈愛(unfailing love):
同胞啊	將你的希望寄在主身上	永恒的; 可靠的; 無盡的

懇求，懺悔，赦免

³主—耶和華啊，你若究察罪孽，誰能站得住呢？

⁴但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。

什麼情況下「懇求 + 懺悔」會一起出現？

1. 苦難中看見自己的責任

我知道我的過犯；我的罪常在我面前。(詩51:3)

2. 意識到遠離神

我的神，我的神！為甚麼離棄我？(詩22:1)

3. 在恩典中看見自己的不配

人算甚麼，你竟顧念他？(詩8:4)

4. 害怕禱告被阻礙

我閉口不認罪的時候，因終日唉哼而骨頭枯乾。(詩32:3)

等候與仰望

⁵我**等候**耶和華，我的心**等候**；

我也**仰望**他的話。

⁶我的心**等候**主，

勝於守夜的，**等候**天亮，勝於守夜的，**等候**天亮。

⁷以色列啊，你當**仰望**耶和華！

因他有慈愛，有豐盛的救恩。

⁸他必救贖以色列脫離一切的罪孽。

我等候的是誰？我仰望的是誰？神的心意是什麼？

我等候的是耶和華

我們平常說等候神，其實常常等的是結果：

工作：等神開路

關係：等神改變某個人

健康：等神醫治

人生：等神給答案

詩人等的是主自己

我等候耶和華，我的心等候



等候神的人，生命會出現哪些改變？

1. 從焦躁控制，變成安穩信靠

你們得救在乎歸回安息；

你們得力在乎平靜安穩。(賽30:15)

2. 從只求結果，變成更認識神

我的心等候主。(詩130:6)

- ❖ 開始想明白神的心意
- ❖ 開始珍惜與神同行
- ❖ 發現神自己比答案更重要

3. 從剛硬自我，變成柔軟成熟

患難生忍耐，忍耐生老練。(羅5:4)



我仰望的是神的話

⁵我**等候**耶和華，我的心**等候**；我也**仰望**他的話。

等待，不是空白停滯，而是仰望祂的話，更多的認識神

1. 認識神的慈愛: 抓住神曾說過的話
2. 認識神的公義: 記得神的應許
3. 認識神的良善: 默想神的性情
4. 認識神的信實: 相信神會照祂所說的行

但有了神的話，等待就變成：方向-盼望，安息-信靠

滿心期待等候天亮

⁶我的心**等候**主，勝於守夜的，**等候**天亮，勝於守夜的，**等候**天亮。

- 守夜的人代表警醒與忍耐
- 天亮象徵神的拯救與新的開始
- 等候天亮讓人從痛苦進入盼望

詩篇30:5

一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。



神的心意-救贖人脫離罪孽

⁸他必救贖以色列脫離一切的罪孽。

He himself will redeem Israel from all their sins.

救贖(redeem): 釋放,贖回,從捆綁中拯救出來

罪孽(sins): 罪惡,不公正,不公的行為引起的刑罰

脫離罪孽與脫離痛苦相衝突嗎?

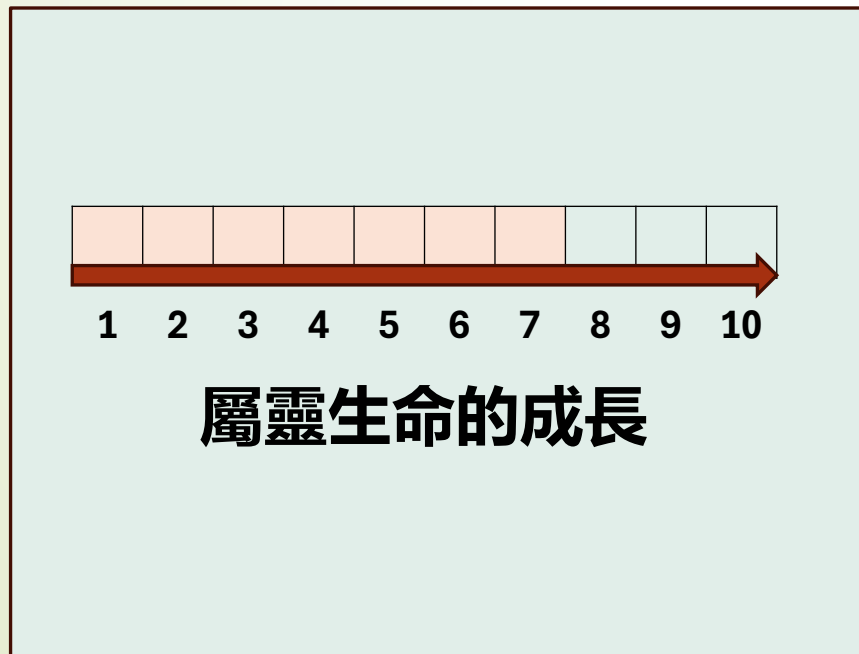
人的景況	脫離痛苦	脫離罪孽
血糖超標	自律	學習節制
血脂偏高	運動, 控制飲食	接受自己的有限
血壓上升	平衡的生命	恢復與神、與人的關係

屬靈生命的成長模型

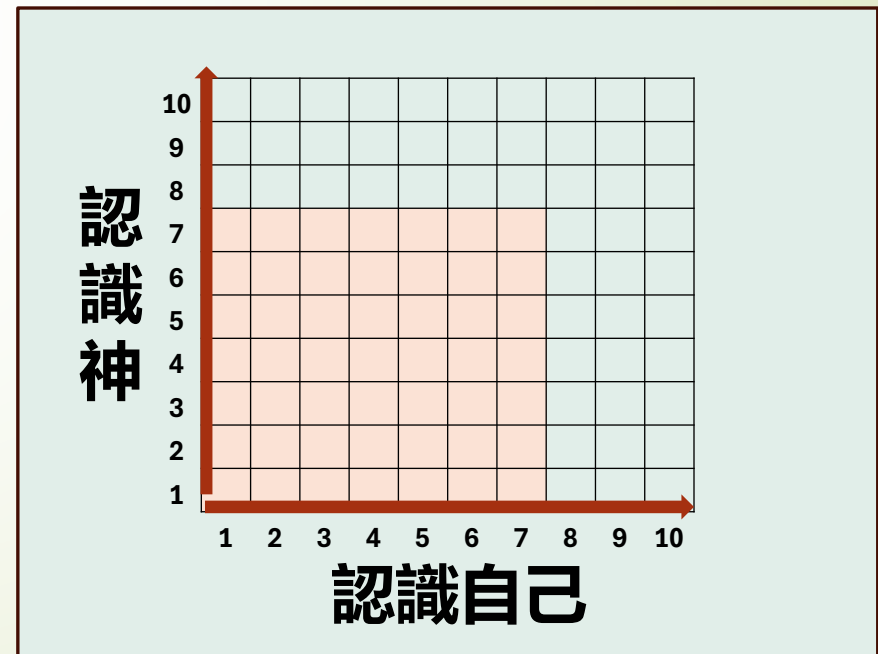
馬太福音 22:37-39

耶穌對他說：你要盡心、盡性、盡意愛主—你的神。這是誠命中的第一，且是最大的。其次也相做，就是要愛人如己。

一維模型(譬如:二分法)



二維模型(太22:37-39)



生活例子

一維模型

- 事情不順，懷疑是因為最近靈修不夠
- 生病看醫生，糾結是否是信心不夠
- 讀一般書籍的時間，多過靈修時間，心裡內疚

二維模型

凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息 (馬太福音 11:28)

脫離罪孽與脫離痛苦，可以同時進行

心靈的旅程:謙卑等候與神同行

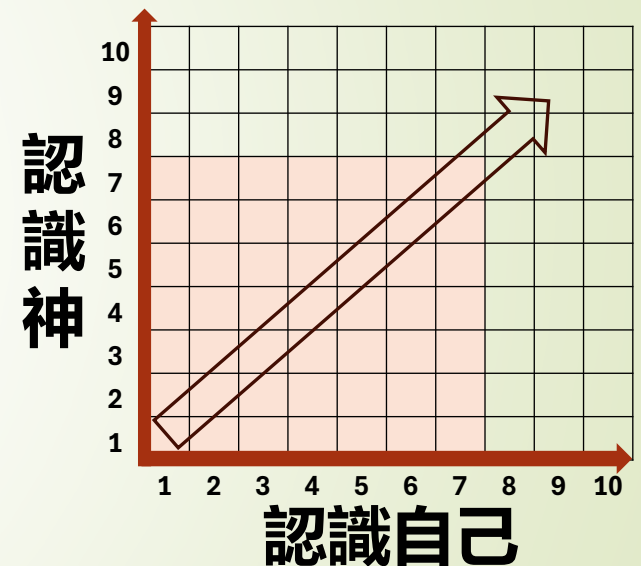
耶和華啊，我從深處向你求告！

1. 認識自己:困境本是人生常態
2. 認識神:在困境中我可以向神求告

我的心等候主，勝於守夜的

1. 認識自己:認識自己的品格，個性，當學的功課並尋求幫助
2. 認識神:我的心向神懺悔，等候，盼望

跨領域整合



詩篇第131篇大衛上行之詩

不狂傲，不驕傲 (謙卑)

¹耶和華啊，**我**的心不狂傲，**我**的眼不高大；重大和測不透的事，**我**也不敢行。

親近神有如母親懷中，斷過奶的孩子

²**我**的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中；**我**的心在我裡面真像斷過奶的孩子。

仰望耶和華

³**以色列**啊，**你**當仰望耶和華，從今時直到永遠！

不狂傲，不驕傲

¹耶和華啊，我的心不狂傲，我的眼不高大；重大和測不透的事，我也不敢行。

摩西謙卑，
但帶領百姓

保羅謙卑，
但勇敢傳道

耶穌謙卑，
但並不軟弱

驕傲	謙卑
譬如:氣球	譬如:根深的大樹
把自己放得過高	真實地看待自己
難接受批評	認識自己的有限
不容易承認錯誤	願意服事

親近神有如母親懷中，斷過奶的孩子

²我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中；我的心在我裡面真像斷過奶的孩子。

吃奶的孩子：靠近母親為了奶

斷了奶的孩子：靠近母親因為信任與安全感

屬靈上的意義：

- 不再凡事急著要答案
- 不再一直要求神立刻改變環境
- 即使還在等待也能安靜
- 即使不明白也仍然信靠



生活例子

沒斷奶的孩子

- 我禱告三天了，為什麼還沒改善？
- 神若愛我，應該立刻幫我
- 別人一句批評，情緒整天低落

斷過奶的孩子

- 我還是不明白，但我願意信靠
- 神沒有立刻開路，但我知道祂沒有離開
- 能體諒他人的難處

結論



**耶和華啊，我從深處向你
求告！**

**謙卑，等候
與神同行**



**以色列啊，你當仰望耶和
華，從今時直到永遠！**

討論問題

1. **分享最近最想向神禱告的事。譬如：懇求，懺悔，感謝或是其他方面？**
2. **分享你等候神的經歷？在等候的過程中，你的生命如何被改變？**
3. **「最近事情不順，我懷疑是因為靈修不夠。」你有聽過類似的說法嗎？你怎麼看這件事？**
4. **「我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中。」請分享你對經文的體會和操練。譬如：我禱告三天了，為什麼還沒改善？**
5. **狂傲一定是看不起別人嗎？有哪些「隱藏型驕傲」不容易察覺？譬如：不容易承認錯誤。**