



中文主日學
PAC Chinese Sunday School

心靈的旅程 第二十六課

被神完全認識

鑒察、覆庇與永生道路的尋求

詩篇 139篇

Edward Li
06/21/2026

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. 耶和華是我的牧者

10. 耶和華是我的亮光与拯救

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. 向耶和華欢呼：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》



複習1-詩篇結構

3

卷別	詩篇範圍	主要作者	核心主題	代表詩篇	結尾特色
卷一	詩 1-41	大衛為主	 個人敬虔與義人道路 義人與惡人兩條路， 在患難中信靠神	詩 1, 23, 32	詩 41 讚美結語
卷二	詩 42-72	大衛、哥倫後裔	 深層哀歌與王權 悔改、壓迫中的呼求 王國與君王祝福	詩 51, 69	詩 72「大衛 祈禱完畢」
卷三	詩 73-89	亞薩、可拉後裔	 國族危機與聖所神學 義人受苦、聖所被辱、 約的困惑 	詩 73, 77, 88	詩 89 對大衛 之約的哀嘆
卷四	詩 90-106	摩西、匿名	 耶和華作王 人的短暫、神永恆 統治，普世敬拜 	詩 90, 95-100	詩 106 歷史回顧
卷五	詩 107-150	大衛、匿名 	 歸回與普世讚美 上行之詩、感恩律法、 最後哈利路亞高潮 	詩 119, 133, 150	詩 150 全地 讚美大合唱 



複習2 - 詩篇133篇 和睦同居的善與美

4

看哪, 弟兄和睦同居, 是何等地善, 何等地美!
How good and pleasant it is when God's people live together in unity!

弟兄 God's People

指神的百姓, 屬神的群體

基督徒里的弟兄姊妹

屬靈家庭中的彼此連結

同居 Live Together

不只是住在一起

而是一起敬拜, 服事, 同行

持續的關係, 常態性的

和睦 In Unity

合一, 同心協力, 合而為一

不只是沒有衝突, 表面和平

而是在愛與真理中彼此連結

善 Good

合乎神的心意

是神所看為好的

是屬靈上對的事

美 Pleasant

合一是美麗, 令人喜樂的

帶來平安, 喜樂, 祝福

彰顯屬神群體的美好見證

真正的合一, 是神的兒女在愛與真理中同心同行, 活出神所喜悅, 所看為美的群體生命

詩篇 139:1-6〔大衛的詩，交與伶長〕

5

- 139:1 耶和華啊，你已經**鑒察**我，**認識**我。
- 139:2 我坐下，我起來，你都曉得；你從遠處知道我的意念。
- 139:3 我行路，我躺臥，你都細察；你也深知我一切所行的。
- 139:4 耶和華啊，我舌頭上的話，你沒有一句不知道的。
- 139:5 你在我前後環繞我，按手在我身上。
- 139:6 這樣的知識奇妙，是我不能測的，至高，是我不能及的。

第一部分：無所不知的神 —— 鑒察與認識

詩篇 139:7-12〔大衛的詩，交與伶長〕

6

- 139:7 我往哪裏去躲避你的靈？我往哪裏逃、躲避你的面？
- 139:8 我若升到天上，你在那裏；我若在陰間下榻，你也在那裏。
- 139:9 我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，
- 139:10 就是在那裏，你的手必引導我；你的右手也必扶持我。
- 139:11 我若說：黑暗必定遮蔽我，我周圍的亮光必成為黑夜；
- 139:12 黑暗也不能遮蔽我，使你不見，黑夜卻如白晝發亮。黑暗和光明，在你看都是一樣。

第二部分：無所不在的神 —— 躲避與引導

詩篇 139:13-18〔大衛的詩，交與伶長〕

7

139:13 我的肺腑是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我。

139:14 我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的。

139:15 我在暗中受造，在地的深處被聯絡；那時，我的形體並不向你隱藏。

139:16 我未成形的體質，你的眼早已看見了；你所定的日子，我尚未度一日，你都寫在你的冊上了。

139:17 神啊，你的意念向我何等寶貴！其數何等眾多！

139:18 我若數點，比海沙更多；我睡醒的時候，仍和你同在。

第三部分：無所不能的神 —— 祈求與交託

詩篇 139:19-24〔大衛的詩，交與伶長〕

8

139:19 神啊，你必要殺戮惡人；所以，你們好流人血的，離開我去吧！

139:20 因為他們說惡言頂撞你；你的仇敵也妄稱你的名。

139:21 耶和華啊，恨惡你的，我豈不恨惡他們嗎？攻擊你的，我不憎嫌他們嗎？

139:22 我切切地恨惡他們，以他們為仇敵。

139:23 神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，

139:24 看在我裏面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。

第三部分：無所不能的神 —— 祈求與交託

作者與背景：大衛

9

- 「交與伶長」：表明這不僅是大衛個人的私密祈禱，更被定意用於聖殿的公眾敬拜中，成為神子民共同的宣告。
- 靈修與自省的巔峰：「鑒察」與「心思」是本詩的核心。大衛在面對外在仇敵頂撞神、內在需要被神煉淨的時刻，寫下了這首對神「全知、全在、全能」最高峰的信仰宣告。
- 高峰的安息：從對神無所不知的「敬畏/畏懼」，最終轉化為全然交託的「靈性安息」。



互動思考：心靈顯影機

10

✂ 設想一個極端場景

「如果現在有一台機器，能將你過去一週內心『所有的念頭、隱密的動機』，像電影一樣在大螢幕上放給所有人看……」

絕對不願意

「這無異於一場公開的處刑與羞辱」

極度遲疑與抗拒

「沒有人的內心能經得起這樣赤裸的剖析」

當你知道有一位神「連你舌頭上的話還沒說出口，祂就已經全知道了」…這帶給你的是 恐懼與壓力，還是極大的安全感？

詩篇 139：三重結構



無所不知

鑒察與認識

(1-6節)

神看透我一切
隱密的意念與
動機。



無所不在

躲避與引導

(7-12節)

無論海極或黑
夜，神的手必
引導扶持。



無所不能

創造與交託

(13-24節)

我在母腹中已
被編織，生命早
有命定。

第一部分：無所不知的神，鑒察與認識（1-6）

12

「耶和華啊，你已經鑒察我，認識我... 我舌頭上的話，你沒有一句不知道的。你在我前後環繞我...」

- 鑒察（Chaqar）：原意像礦工挖掘礦石、偵探徹查一樣，是不留死角的徹底看透。
- 細察、深知：涵蓋了我們的意念（內在動機）、行路（公開生活）與躺臥（私密生活）。神對我們的認識，遠超過我們對自己的認識。
- 前後環繞，按手在身：這不僅是監視，更是一種保護與限制（如圍城）。
- 奇妙難測：當人真正面對神的全知時，第一反應往往是敬畏，甚至感覺被看穿的「無法遁形」。

第二部分：無所不在的神，躲避與引導（7-12）

13



環境的極限：跨越光與暗的界線

「我若說：黑暗必定
遮蔽我...」

人在困境與罪咎中，常覺得
被黑暗吞噬，隱藏或迷失。



「黑夜卻如白晝發亮..
黑暗和光明，在你看
都是一樣。」

神的同在超越環境的限制。
在神的光中，沒有任何黑夜
能將我們與祂隔絕。



第三部分：無所不能的創造，奇妙可畏（13-16）

15

「我在母腹中，你已覆庇我...
我未成形的體質，你的眼早已看見了...」

- **母腹中的覆庇**：在最微小、最黑暗、尚未成形之時，神就已經親自「編織」、細心呵護我們。神的全知不是冷酷的監控，而是工匠對傑作的深情。
- **生命的冊子**：神的主權不僅在空間，更在時間。我們尚未度過一日，一生的日子與命定已在神的看顧中。

高峰的安息與主動的祈求（17-24）

16

「神啊，你的意念向我何等寶貴... 我睡醒的時候，仍和你同在。」

從第6節的「無法測透的畏懼」，轉變為「被完全認識的安息」。

因為被愛，所以渴望聖潔

「求你鑒察我，知道我的心思... 引導我走永生的道路。」

最大的轉折！從被動的「無法躲避神」，昇華為
主動敞開自己，求神鑒察並修剪裡面的惡行，與神的公義同站立。

全書總結：三重轉化（從懼怕躲避 → 終極安息）

第一段（1-6節）： 驚覺神的全知

「神看透了我一切的隱密」

感受：人無法隱藏的敬畏
與壓力

我無所遁形

第二段（7-12節）： 發現神的全在

無論逃到天涯海角，或落入極深黑夜

從「試圖躲避」到「被手引導」

神的同在不是監控，而是扶持

祂的手扶持我

第三段（13-24節）： 體會眷顧，全然交託

發現自己是神精心創造的傑作（17節）

從「逃避」轉為主動呼求
「求你鑒察我」

卸下偽裝，在完全被認識
中得著安息

我得著安息

以耶穌為
根基，讓
大衛的祈
禱透過主
的話語成
為現實

詩篇139篇生活應用

1. 極致真實

卸下在人面前的「完美濾鏡」，在神面前承認自己的軟弱與真實動機，因為祂早就知道。

2. 不再孤單

無論身處極深的「黑暗環境」或被孤立的「海極」，宣告神的手正在引導，祂的右手必扶持你。

3. 接納自我

面對自卑或自我懷疑時，宣告自己的受造「奇妙可畏」，你的存在是神精心編織的傑作。

4. 主動迎向鑒察

經常以 139:23-24 禱告，容許聖靈指出我們裡面的惡行，經歷被神修剪的恩典。

5. 高峰的安息

將未來和「尚未度過的日子」全然交託給那為我們寫下生命冊子的神，在祂的主權中得安息。

1. 極致真實 (Extreme Reality)

卸下偽裝，誠實對話

大衛深知神鑒察一切，因此他敢於在神面前赤露敞開。耶穌進一步啟示了這種「真理中的關係」。

「神是個靈，所以拜他的，必須用心靈和誠實拜他。」

—— 約翰福音 4:24



2. 不再孤單 (No Longer Alone)



黑夜中的終極陪伴

當我們在「海極」或「幽谷」感到迷失時，
耶穌的承諾是我們最穩固的錨。

- ✓ 跨越空間：「我就常與你們同在，直到世界的末了。」（太 28:20）
- ✓ 靈裡的覆庇：「我不撇下你們為孤兒，我必到你們這裡來。」（約 14:18）

3. 接納自我(Self-Acceptance)

21

宣告受造的奇妙：

面對自卑或自我懷疑時，回到創造主的眼光。耶穌強調我們在天父眼中的價值，遠超一切微小的受造物。

「就是你們的頭髮也都被數過了。所以，不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重！」

—— 馬太福音 10:30-31



4. 主動迎向鑒察 (Active Inspection)

「來就光」的勇氣

大衛在詩篇末了主動求神鑒察（139:23）。耶穌告訴我們，這不是為了定罪，而是為了在真理中得自由。

「但行真理的必來就光，要顯明他所行的是靠神而行。」—— 約翰福音 3:21



靈性更新

不再躲避神的面，而是渴望聖靈的修剪與引導。

5. 高峰的安息 (Rest at the Peak)

安息

全然的交託

將重擔卸給生命的主

當我們明白一生都在神的生命冊上（詩 139:16），我們就能放下過度的掌控欲，在祂的主權中安歇。

「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

「神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」

—— 詩篇 139:23-24

這是一切轉化的起點：主動敞開，迎接永生

討論問題

25

1. 您是否曾有過「戴著面具覺得很累」，或是相反地，在某個群體中敢於分享自己最真實的失敗與軟弱的經驗？那種感覺有什麼不同？我們教會和團契如何營造一個更安全、沒有定罪感的環境？
2. 當您面臨極大的壓力和低谷、身處「黑夜或幽谷」的時刻，您最希望身邊的弟兄姊妹為您做些什麼？（如安靜陪伴、具體幫忙，還是真誠代禱？）我們可以如何具體成為組員身邊主同在的管道？
3. 如果給每個人一分鐘，請試著用天父和耶穌的眼光，您能夠大膽說出一個您身上雖然不完美，但您深信是神奇妙且獨特創造的優點或特質嗎？當您周圍的弟兄姊妹陷入自卑時，我們可以如何運用主的話語彼此肯定？
4. 思考一下您目前生活的核心領域（如工作、家庭/人際、教會服事，等），哪一個領域是您現在最用力掌控、最讓你感到勞苦重擔，且最需要高峰安息的？接下來，您打算採取什麼具體的一小步把重擔放手交託給主？
5. 在今天分享的五個生活應用中（極致真實、不再孤單、接納自我、主動迎向鑒察、高峰的安息），哪一個應用是您此時此刻最渴望經歷的轉化？如何像大衛一樣向神禱告？