

# 詩篇

| 詩篇  | 章                       | 摩西五經 | 著重於                       |
|-----|-------------------------|------|---------------------------|
| 卷 1 | 1-41<br>關係              | 創世記  | 人類與神的關係，這是整本書的根基。大多是大衛所寫的 |
| 卷 2 | 42-72<br>救贖             | 出埃及記 | 神的救贖，大多是可拉的後裔的詩           |
| 卷 3 | 73-89<br>避難所            | 利未記  | 神的聖所，大多是亞薩所寫              |
| 卷 4 | 90-<br>106<br>悖逆        | 民數記  | 人的悖逆，在曠野中試探神，作者大多是不署名的    |
| 卷 5 | 107-<br>150<br>復興<br>讚美 | 申命記  | 生命的更新，作者大多数是不署名的。         |

|    | 大衛 | 可拉後裔 | 亞薩 | 其他 | 不詳 | 合計  |
|----|----|------|----|----|----|-----|
| 卷一 | 37 |      |    |    | 4  | 41  |
| 卷二 | 18 | 8    | 1  | 1  | 3  | 31  |
| 卷三 | 1  | 4    | 11 | 1  |    | 17  |
| 卷四 | 2  |      |    | 1  | 14 | 17  |
| 卷五 | 15 |      |    | 1  | 28 | 44  |
| 合計 | 73 | 12   | 12 | 4  | 49 | 150 |

**42:1** (可拉後裔的訓誨詩，交與伶長。)

神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。

**42:2** 我的心渴想神，就是永生神；我幾時得朝見神呢？

**42:3** 我晝夜以眼淚當飲食；人不住地對我說：你的神在哪裡呢？

**42:4** 我從前與眾人同往，用歡呼稱讚的聲音領他們到神的殿裡，大家守節。我追想這些事，我的心極其悲傷。

**42:5** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。

利未

革順

哥轄

米拉利

立尼

示每

暗蘭

以斯哈

希伯倫

烏薛

抹利

母示

亞倫

摩西

可拉

祭司

撒母耳

(代上6:33)

耶杜頓

大衛的  
詩班長

亞薩

(代上6:39)

希幔

(代上6:33)

以探

(代上6:44)

- 主歌1 - 42:1-4 感覺神遠離
- 副歌 42:5
- 主歌2 - 42:6-10 感覺神忘記
- 副歌 42:11
- 主歌3 - 43:1-4 感覺神丟棄
- 副歌 43:5

**42:1** (可拉後裔的訓誨詩，交與伶長。)

神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。

**42:2** 我的心渴想神，就是永生神；我幾時得朝見神呢？

**42:3** 我晝夜以眼淚當飲食；人不住地對我說：你的神在哪裡呢？

**42:4** 我從前與眾人同往，用歡呼稱讚的聲音領他們到神的殿裡，大家守節。我追想這些事，我的心極其悲傷。

**42:5** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。

**42:6** 我的神啊，我的心在我裡面憂悶，所以我從約旦地，從黑門嶺，從米薩山記念你。

**42:7** 你的瀑布發聲，深淵就與深淵響應；你的波浪洪濤漫過我身。

**42:8** 白晝，耶和華必向我施慈愛；黑夜，我要歌頌禱告賜我生命的神。

**42:9** 我要對神—我的磐石說：你為何忘記我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？

**42:10** 我的敵人辱罵我，好像打碎我的骨頭，不住地對我說：你的神在哪裡呢？

**42:11** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮（原文是幫助），是我的神。

**43:1** 神啊，求你伸我的冤，向不虔誠的國為我辨屈；求你救我脫離詭詐不義的人。

**43:2** 因為你是賜我力量的神，為何丟棄我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？

**43:3** 求你發出你的亮光和真實，好引導我，帶我到你的聖山，到你的居所！

**43:4** 我就走到神的祭壇，到我最喜樂的神那裡。神啊，我的神，我要彈琴稱讚你！

**43:5** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮（原文是幫助），是我的神。

**42:5** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。

**42:11** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮（原文是幫助），是我的神。

**43:5** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮（原文是幫助），是我的神。

**42:1** (可拉後裔的訓誨詩，交與伶長。)

神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。

**42:2** 我的心渴想神，就是永生神；我幾時得朝見神呢？

**42:3** 我晝夜以眼淚當飲食；人不住地對我說：你的神在哪裡呢？

**42:4** 我從前與眾人同往，用歡呼稱讚的聲音領他們到神的殿裡，大家守節。我追想這些事，我的心極其悲傷。

**42:5** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。 *his presence is salvation*

# Corrie ten Boom:

往外，看四周環境，你就會愁苦；

往內，看自己的內心，你會沮喪；

往上，看耶穌，你才會得到安息和盼望！

**42:6** 我的神啊，我的心在我裡面憂悶，所以我從約旦地，從黑門嶺，從米薩山記念你。

**42:7** 你的瀑布發聲，深淵就與深淵響應；你的波浪洪濤漫過我身。

**42:8** 白晝，耶和華必向我施慈愛；黑夜，我要歌頌禱告賜我生命的神。

**42:9** 我要對神—我的磐石說：你為何忘記我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？

**42:10** 我的敵人辱罵我，好像打碎我的骨頭，不住地對我說：你的神在哪裡呢？

**42:11** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮（原文是幫助），是我的神。



**42:6** 我的神啊，我的心在我裡面憂悶，所以我從約旦地，從黑門嶺，從米薩山記念你。

**42:7** 你的瀑布發聲，深淵就與深淵響應；你的波浪洪濤漫過我身。

**42:8** 白晝，**耶和華**必向我施慈愛；黑夜，我要歌頌禱告賜我生命的神。

**42:9** 我要對神—**我的磐石**說：你為何忘記我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？

**42:10** 我的敵人辱罵我，好像打碎我的骨頭，不住地對我說：你的神在哪裡呢？

**42:11** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮（原文是幫助），是我的神。

**42:5** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。

**42:11** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮（原文是幫助），是我的神。

**42:5** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。

for the help of His countenance.

**42:11** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮，是我的神。 who is the health of my countenance

# 哥林多後書 3:18

我們眾人既然敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裡返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。

**43:1** 神啊，求你伸我的冤，向不虔誠的國為我辨屈；求你救我脫離詭詐不義的人。

**43:2** 因為你是賜我力量的神，為何丟棄我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？

**43:3** 求你發出你的亮光和真實，好引導我，帶我到你的聖山，到你的居所！

**43:4** 我就走到神的祭壇，到我最喜樂的神那裡。神啊，我的神，我要彈琴稱讚你！

**43:5** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮（原文是幫助），是我的神。

## 希伯來書13:10

我們有一祭壇，上面的祭物是那些在帳幕中供職的人不可同吃的。

## 希伯來書13:15

我們應當靠著耶穌，常常以頌讚為祭獻給神，這就是那承認主名之人嘴唇的果子。

**43:1** 神啊，求你伸我的冤，向不虔誠的國為我辨屈；求你救我脫離詭詐不義的人。

**43:2** 因為你是賜我力量的神，為何丟棄我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？

**43:3** 求你發出你的亮光和真實，好引導我，帶我到你的聖山，到你的居所！

**43:4** 我就走到神的祭壇，到我最喜樂的神那裡。神啊，我的神，我要彈琴稱讚你！

**43:5** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮（原文是幫助），是我的神。

- 永生神
- 耶和華
- 賜我生命的神
- 我的磐石
- 我臉上的光榮
- 賜我力量的神
- 我最喜樂的神
- 我的神

## 5個代替：

1. 駕馭情緒代替聽從情緒
2. 神的真理代替我的思想
3. 神代替我自己
4. 我的未來代替我的過去
5. 用讚美代替埋怨

# 背誦和禱讀經文

**詩篇43:5** 我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮，是我的神。