

【小组聚会材料】

诗篇系列 – 仰望神胜过忧虑

2026 年七月 17、18 日

第一时段：欢迎你来 (15 分钟)

以简单、轻松、活泼的游戏，带领组员热烈参与，使大家的心思意念，离开繁忙、疲惫，并预备心来归向神。

第二时段：敬拜赞美 (20 分钟)

以事先预备好的诗歌，带领大家来到主的宝座前敬拜祂、瞻仰神的荣面、带下神的荣耀同在。在敬拜里，小组长带领大家同声开口为下列事项祷告。（组员个人的需要请在第四个时段分享祷告。）

1. 宣教单位：认领的单位是_____他们的需要是_____
（如果你不确定小组认领单位的需要，请洽教会。）

2. 教会事工：

- 教会现场主日崇拜@9am&11am
- 启程福音 Alpha Course 7/12 起, Zoom @7:30pm
- 经历神营会 8/28-29 报名中，请至 social app 报名
- 8/8/2026 装备日有叁个课程，请至 social app 选课报名：
1. 约拿书，那鸿书，阿摩司书；2. 历代志上下
3.（粤语）查考主话，洞察主心

3. 新来宾：_____请于聚会前确认来宾名字。
病痛组员或亲朋：_____并商讨如何关怀他们。

第三时段：话语分享 (45 分钟)

- 以分享讨论应用神的话在每天生活里
1. 回应主日信息一聚会前，请上网仔细重听一次。上主日信息的中心思想是什么？哪一句话是你印象最深刻的？
 2. 请分享本周你的生活见证，如祷告蒙应允，病得医治，实践神的话语等等。（请尽量保持在 10 分钟之内）

B. 本周主题：仰望神胜过忧虑

经文：诗篇 42-43 篇

背诵经文：我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因他笑脸帮助我，我还要称赞他。（诗篇 42：5）

诗篇 42 篇的作者标注为可拉后裔的训诲诗，而诗篇 43 篇虽未列作者之名，但从诗的文体和内容可以推断为同一作者。此诗歌写作的时期，大约是大卫被他的第三个儿子押沙龙篡位后，带着随从忠臣良仆逃离耶路撒冷城求生，诗人在远离耶城写下这首诗歌。在许多希伯来文的经文里，第 42 和 43 篇是一篇诗歌而不是两篇。

作者的先祖可拉是利未人的领袖，他的父亲是以斯哈，是亚伦、摩西父亲暗兰之弟（参出 6：18-21），因嫉妒摩西和亚伦而联同流便支派的大坍、亚比兰与众领袖起来攻击他们，结果神以地开口将他们吞灭（参民 16 章）。虽然可拉叛党是如此地悖逆，但他的后裔仍为神所使用，能在诗歌班里事奉神。这实在是神的怜悯与恩典。

今天我们也同样是蒙受神恩典的罪人，神也赐给我们权柄来敬拜事奉祂，因此我们更应当要站在圣殿中尽情的唱诗赞美神。也让我们一起来学习诗人如何定睛仰望神胜过忧虑。

讨论问题 1：本月背诵经文为腓立比书 2：1-5 团队事奉，本周背诵 1-2 节，请组长带领大家一起背诵这两节经文：

1 所以，在基督里若有什么劝勉，爱心有什么安慰，圣灵有什么交通，心中有什么慈悲怜悯，2 你们就要意念相同，爱心相同，有一样的心思，有一样的意念，使我的喜乐可以满足。

一、在困苦中渴慕神(诗 42：1-5)：（请读 V.1-5，再读下文）

A. 要如鹿渴慕溪水（1-2）：诗人在困境患难中，又远离圣殿，心中极其的切慕神、渴想神，他用鹿渴慕溪水的情景来比喻自己是如何的渴慕神，因为鹿没水喝会死，而诗人无法到圣殿朝见神，就无法享受与神同在的喜乐和满足，他的生命就像失去了气息般（1）。因此，诗人再次表达对神的渴慕和思念，盼望能再度回到圣殿里朝见神，不自觉的问，这个愿望要到何时才能实现呢（2）？

B. 往事只能回味（3-4）：诗人对无法朝见神而忧伤难过，并且流泪满面当饭吃，人不但没同情、安慰他，还不停的用言语讥笑他说，“你的神在哪里呢？”使诗人更加悲伤难过（3）。他回想以前和众人在圣殿里守节敬拜神时，是何等的喜乐，这种光景不再，还遭受人的嘲笑，他更加悲伤难过（4）！

C. 心中忧闷要称颂神（5）：诗人突然紧觉到自己悲伤是因看困境，没有定睛仰望神，因此，诗人问自己的心，为什么忧闷呢？为什么烦躁呢？劝勉自己要仰望神，要定睛在神的身

上，因为神不只是乐意，而且是用笑脸帮助他。在旷野里，他仍可像往日一样，来敬拜赞美神，心再次被喜乐充满。此时诗人所处的环境没改变，但他将眼目心思放在神的身上，思想神是如何的恩待他、帮助他，他开始敬拜称颂赞美神！

诗篇 42 篇第 5、11 节和诗篇 43 篇第五节是一样的经文，唯和合本圣经里的 42 篇第五节有如副歌，每次唱到，他们在困苦忧闷时，要仰望神，称颂神，就可以帮助自己胜过忧闷，这也是诗篇 42 和 43 篇成为一篇的原因。

讨论问题 2：诗人为何心中会有忧闷和烦躁呢？他是如何去面对和处理的呢？（观察题）

二、在仇敌攻击中仰望神(诗 42：6-11)：（请读 V.6-11，再读下文）

当诗人对自己的心说话后，将自己转向神时，就向神述说：

A. 在患难中記念神(6-7)：诗人继续想到内心极其苦闷，就决定从约旦地，黑门岭，米撒山等处，記念神的同在，好像极大瀑布发生（6）。当诗人看到黑门山岭的雪融化成水，慢慢汇集成为大河，从高处奔腾而下形成了大瀑布（水源的深渊），又顺着河道流到死海（约旦河的终点、深渊），神的同在就像波涛汹涌，他整个人就浸泡在神的同在里面，而感受到有如与神相应的心境（7）。

B. 白昼黑夜都有神的同在(8)：此时，诗人凭着信心宣告，无论是白天或是黑夜，神都必赐给他恩典：在白天里，也就是在顺境里，神赐慈爱于他，使他的生命更丰盛；在黑夜里，也就是逆境里，他要开口歌颂神、祷告神，因为神一定会救赎他，使他得以存活。

C. 向仇敌夸胜(9-10)：诗人的心思意念转向神后，他深知神是盘石、是他所倚靠的神，凡事要求问神。因此，他求问神，为什么神在他落入患难里，忘记他，没来救他脱离困境呢？为什么自己顶不住仇敌的欺压和辱骂，就哀痛呢？（9）仇敌辱骂讥笑他，“你的神在哪里呢？”“使他有如骨头被打碎般，痛彻心肺难以承受（10）！”

此时，诗人再次对自己的心说话，让自己再度的仰望神，正如第五节所说的（11）。

讨论问题 3：当你遭受仇敌的攻击，诗人的经历对你有何启发，并谨记在心里成为日后的帮助？（观察题）

三、神的拯救带来力量和喜乐（诗 43：1-5）：（请读 43 篇 V.1-5，再读下文）

一开始，诗人就向神呼求，因遭受作恶人的攻击。他遭受仇敌诡诈、不公义的对待，内心非常的委屈和痛苦。求神为他申冤，将他从仇敌的手里救出来（1）。他深知求靠神，神就会赐他力量胜过眼目所见的困境，所以，他问神为什么他还在痛苦里，是因神丢弃他了吗？为什么对仇敌的攻击，还会难过悲伤呢？（2）此时，诗人将自己的眼目转向神，求神用祂的亮光和真理，引导他到圣山（锡安山），那是神的殿所在之地，带领他到神的殿里（3）。他就如往常一样，到神的祭坛那里，那是他最有喜乐和平安的地方，并且在那里前，他要弹琴敬拜赞美神（4）。

诗人再一次回到 42 篇 5 和 11 节，对自己的心说话，不要忧闷烦躁，要仰望神时。他就经历神的帮助和拯救，心里的忧闷和烦躁就会一扫而空。他再度的提醒自己。在忧闷烦躁时，所应当做的是：仰望神，称颂神，因为神是他的神（5）！

讨论问题 4：诗人为什么会一再的对他的心说话？这会带给他什么帮助呢？这对你有什么启发呢？（观察应用题）

讨论问题 5：这两篇诗当中，最感动你的一节或一句话，为什么？（应用题）

祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢。谢谢祢借着诗人教导我们，当我们在患难忧闷的时候，应当转向祢，来到祢的祭坛前，仰望、称颂祢。因为祢是神，祢掌管一切，所有的患难必过去；祢同在使我们不再忧闷，祢必将祢的喜乐充满我们，使我们胜过忧闷烦躁。我们如此祷告乃是奉主耶稣基督宝贵的名求。阿们！

第四时段：祷告服事（10 分钟）

可以两三个人成为一个祷告小组，为彼此的需要祷告。

7/24 诗篇 46 篇

7/31 诗篇 51 篇

8/7 诗篇 63 篇