

【小組聚會材料】

詩篇 42-43 篇 - 仰望神勝過憂慮

2026 年七月 17、18 日

第一時段：歡迎你來 (15 分鐘)

以簡單、輕鬆、活潑的遊戲，帶領組員熱烈參與，使大家的心思意念，離開繁忙、疲憊，並預備心來歸向神。

第二時段：敬拜讚美 (20 分鐘)

以事先預備好的詩歌，帶領大家來到主的寶座前敬拜祂、瞻仰神的榮面、帶下神的榮耀同在。在敬拜裡，小組長帶領大家同聲開口為下列事項禱告。（組員個人的需要請在第四個時段分享禱告。）

1. 宣教單位：認領的單位是_____他們的需要是_____
(如果你不確定小組認領單位的需要，請洽教會。)

2. 教會事工：

- 教會現場主日崇拜@9am&11am
- 啟程福音 Alpha Course 7/12 起, Zoom @7:30pm
- 經歷神營會 8/28-29 報名中，請至 social app 報名
- 8/8/2026 裝備日有三個課程，請至 social app 選課報名：
 - 1. 約拿書，那鴻書，阿摩司書；2. 歷代志上下
 - 3. (粵語) 查考主話，洞察主心

3. 新來賓：_____請於聚會前確認來賓名字。
病痛組員或親朋：_____並商討如何關懷他們。

第三時段：話語分享 (45 分鐘) 以分享討論應用神的話在每天生活裡

1. 回應主日信息—聚會前，請上網仔細重聽一次。上主日信息的中心思想是什麼？哪一句話是你印象最深刻的？
2. 請分享本週你的生活見證，如禱告蒙應允，病得醫治，實踐神的話語等等。（請盡量保持在 10 分鐘之內）

B. 本週主題：仰望神勝過憂慮

經文：詩篇 42-43 篇

背誦經文：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。（詩篇 42:5）

詩篇 42 篇的作者標註為可拉後裔的訓誨詩，而詩篇 43 篇雖未列作者之名，但從詩的文體和內容可以推斷為同一作者。此詩歌寫作的時期，大約是大衛被他的第三個兒子押沙龍篡位後，帶著隨從忠臣良僕逃離耶路撒冷城求生，詩人在遠離耶城寫下這首詩歌。在許多希伯來文的經文裡，第 42 和 43 篇是一篇詩歌而不是兩篇。

作者的先祖可拉是利未人的領袖，他的父親是以斯哈，是亞倫、摩西父親暗蘭之弟（參出 6:18-21），因嫉妒摩西和亞倫而聯同流便支派的大坍、亞比蘭與眾領袖起來攻擊他們，結果神以地開口將他們吞滅（參民 16 章）。雖然可拉叛黨是如此地悖逆，但他的後裔仍為神所使用，能在詩歌班裡事奉神。這實在是神的憐憫與恩典。

今天我們也同樣是蒙受神恩典的罪人，神也賜給我們權柄來敬拜事奉祂，因此我們更應當要站在聖殿中盡情的唱詩讚美神。也讓我們一起來學習詩人如何定睛仰望神勝過憂慮。

討論問題 1：本月背誦經文為腓立比書 2：1-5 團隊事奉，本週背誦 1-2 節，請組長帶領大家一起背誦這兩節經文：

1 所以，在基督裡若有什麼勸勉，愛心有什麼安慰，聖靈有什麼交通，心中有什麼慈悲憐憫，2 你們就要意念相同，愛心相同，有一樣的心思，有一樣的意念，使我的喜樂可以滿足。

一、在困苦中渴慕神(詩 42:1-5)：(請讀 V.1-5，再讀下文)

- A. 要如鹿渴慕溪水 (1-2)：詩人在困境患難中，又遠離聖殿，心中極其的切慕神、渴想神，他用鹿渴慕溪水的情景來比喻自己是如何的渴慕神，因為鹿沒水喝會死，而詩人無法到聖殿朝見神，就無法享受與神同在的喜樂和滿足，他的生命就像失去了氣息般 (1)。因此，詩人再次表達對神的渴慕和思念，盼望能再度回到聖殿裡朝見神，不自覺的問，這個願望要到何時才能實現呢 (2)？
- B. 往事只能回味 (3-4)：詩人對無法朝見神而憂傷難過，並且流淚滿面當飯吃，人不但沒同情、安慰他，還不停的用言語譏笑他說，“你的神在哪裡呢？”使詩人更加悲傷難過 (3)。他回想以前和眾人在聖殿裡守節敬拜神時，是何等的喜樂，這種光景不再，還遭受人的嘲笑，他更加悲傷難過 (4)！
- C. 心中憂悶要稱頌神 (5)：詩人突然察覺到自己悲傷是因看困境，沒有定睛仰望神，因此，詩人問自己的心，為什麼憂悶呢？為什麼煩躁呢？勸勉自己要仰望神，要定睛在神的身

上，因為神不只是樂意，而且是用笑臉幫助他。在曠野裡，他仍可像往日一樣，來敬拜讚美神，心再次被喜樂充滿。此時詩人所處的環境沒改變，但他將眼目心思放在神的身上，思想神是如何的恩待他、幫助他，他開始敬拜稱頌讚美神！

詩篇 42 篇第 5、11 節和詩篇 43 篇第五節是一樣的經文，唯和合本聖經裡的 42 篇第五節有如副歌，每次唱到，他們在困苦憂悶時，要仰望神，稱頌神，就可以幫助自己勝過憂悶，這也是詩篇 42 和 43 篇成為一篇的原因。

討論問題 2：詩人為何心中會有憂悶和煩躁呢？他是如何去面對和處理的呢？（觀察題）

二、在仇敵攻擊中仰望神(詩 42：6-11)：（請讀 V.6-11，再讀下文） 當詩人對自己的心說話後，將自己轉向神時，就向神述說：

A. 在患難中記念神(6-7)：詩人繼續想到內心極其苦悶，就決定從約旦地，黑門嶺，米撒山等處，記念神的同在，好像極大瀑布發生（6）。當詩人看到黑門山嶺的雪融化成水，慢慢匯集成為大河，從高處奔騰而下形成了大瀑布（水源的深淵），又順著河道流到死海（約旦河的終點、深淵），神的同在就像波濤洶湧，他整個人就浸泡在神的同在裡面，而感受到有如與神相應的心境（7）。

B. 白晝黑夜都有神的同在(8)：此時，詩人憑著信心宣告，無論是白天或是黑夜，神都必賜給他恩典：在白天裡，也就是在順境裡，神賜慈愛於他，使他的生命更豐盛；在黑夜裡，也就是逆境裡，他要開口歌頌神、禱告神，因為神一定會救贖他，使他得以存活。

C. 向仇敵誇勝(9-10)：詩人的心思意念轉向神後，他深知神是磐石、是他所倚靠的神，凡事要求問神。因此，他求問神，為什麼神在他落入患難裡，忘記他，沒來救他脫離困境呢？為什麼自己頂不住仇敵的欺壓和辱罵，就哀痛呢？（9）仇敵辱罵譏笑他，“你的神在哪裡呢？“使他有如骨頭被打碎般，痛徹心肺難以承受（10）！

此時，詩人再次對自己的心說話，讓自己再度的仰望神，正如第五節所說的（11）。

討論問題 3：當你遭受仇敵的攻擊，詩人的經歷對你有何啟發，並謹記在心裡成為日後的幫助？（觀察題）

三、神的拯救帶來力量和喜樂（詩 43：1-5）：（請讀 43 篇 V.1-5，再讀下文）

一開始，詩人就向神呼求，因遭受作惡人的攻擊。他遭受仇敵詭詐、不公義的對待，內心非常的委屈和痛苦。求神為他申冤，將他從仇敵的手裡救出來（1）。他深知求靠神，神就會賜他力量勝過眼目所見的困境，所以，他問神為什麼他還在痛苦裡，是因神丟棄他了嗎？為什麼對仇敵的攻擊，還會難過悲傷呢？（2）此時，詩人將自己的眼目轉向神，求神用祂的亮光和真理，引導他到聖山（錫安山），那是神的殿所在之地，帶領他到神的殿裡（3）。他就如往常一樣，到神的祭壇那裡，那是他最有喜樂和平安的地方，並且在那裡前，他要彈琴敬拜讚美神（4）。

詩人再再一次回到 42 篇 5 和 11 節，對自己的心說話，不要憂悶煩躁，要仰望神時。他就經歷神的幫助和拯救，心裡的憂悶和煩躁就會一掃而空。他再度的提醒自己。在憂悶煩躁時，所應當做的是：仰望神，稱頌神，因為神是他的神（5）！

討論問題 4：詩人為什麼會一再的對他的心說話？這會帶給他什麼幫助呢？這對你有什麼啟發呢？（觀察應用題）

討論問題 5：這兩篇詩當中，最感動你的一節或一句話，為什麼？（應用題）

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢。謝謝祢藉著詩人教導我們，當我們在患難憂悶的時候，應當轉向祢，來到祢的祭壇前，仰望、稱頌祢。因為祢是神，祢掌管一切，所有的患難必過去；祢同在使我們不再憂悶，祢必將祢的喜樂充滿我們，使我們勝過憂悶煩躁。我們如此禱告乃是奉主耶穌基督寶貴的名求。阿們！

第四時段：禱告服事（10 分鐘）

可以兩三個人成為一個禱告小組，為彼此的需要禱告。

7/24	詩篇 46 篇
7/31	詩篇 51 篇
8/7	詩篇 63 篇