

活出福音系列主日學

# 悔改

詩篇第6篇與第32篇

2026年5月17日

# 懺悔詩總覽（一）

---

- 懺悔詩（Penitential Psalms）是詩篇中7篇以"認罪、悔改、求赦"為核心的詩篇。
- 自奧古斯丁時代起即被教會單獨歸類，曆世紀以來用於個人靈修、懺悔禮儀與默想操練。
- 共同描繪了一幅完整的悔改圖畫：從罪的重壓、肉身苦楚、深淵呼求，到認罪、蒙赦、仰望神的慈愛，再到喜樂頌贊。
- 懺悔詩的三個核心主題：
  - 認清自身的罪性（Awareness of Sin）：承認過犯，認識敗壞的本性，以及罪將人與神隔絕的嚴重後果。
  - 痛悔與祈求赦免（Repentance and Forgiveness）：伴隨著哀傷、流淚與謙卑，放棄自我辯解，單單仰賴神的慈悲與恩典來塗抹罪汗。
  - 仰望恩典與更新（Restoration and Renewal）：祈求神賜下喜樂、恢復與神美好的關係，決心過順服神的生活。

# 懺悔詩總覽 (二)

| 詩篇    | 主題      | 要點                    | 金句   |
|-------|---------|-----------------------|--|
| 第6篇   | 苦難中求憐憫  | 病中哀歎，以軟弱呼求神的慈愛拯救。     | “我因唉哼而困乏，我每夜流淚，把床榻漂起，把褥子濕透。”（詩篇 6:6）                     |
| 第32篇  | 蒙赦免後的喜樂 | 認罪、遮蓋、蒙赦，罪得赦免的喜悅      | “得赦免其過、遮蓋其罪的，這人是有福的！”（詩篇 32:1）                           |
| 第38篇  | 病痛中的自省  | 身體衰敗，因罪感到神的重壓，呼求神的同在  | “主啊，我的心願都在你面前，我的歎息不向你隱瞞。”（詩篇38:9）                        |
| 第51篇  | 經典的悔罪詩  | 大衛犯罪最後深切的認罪，求潔淨與更新    | “神啊，求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈……憂傷痛悔的心，你必不輕看”（詩篇 51:10,17）    |
| 第102篇 | 困苦中的祈禱  | 極度苦難中呼求，最終轉向對神信實的盼望   | “我的日子如煙雲消滅，我的骨頭如火把燒著……你起初立了地的根基，天也是你手所造的。”（詩篇 102:3, 25） |
| 第130篇 | 從深淵中呼求  | 從罪惡的深處呼求，仰望神，等候他的救贖   | “主啊，你若究察罪孽，誰能站得住呢？但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。”（詩篇 130:3-4）          |
| 第143篇 | 仇敵面前的懺悔 | 面臨急難與仇敵，思想神的作為，渴慕神的引導 | “我追想古時之日，思想你的一切作為，默念你手的工作。”（詩篇 143:5）                    |

# 詩篇第6篇

---

〔大衛的詩、交與伶長、用絲絃的樂器、調用第八。〕

6:1 耶和華阿、求你不要在怒中責備我、也不要在此怒中懲罰我。

6:2 耶和華阿、求你可憐我。因為我軟弱。耶和華阿、求你醫治我。因為我的骨頭發戰。

6:3 我心也大大的驚惶。耶和華阿、你要到幾時纔救我呢。

6:4 耶和華阿、求你轉回、搭救我。因你的慈愛拯救我。

6:5 因為在死地無人記念你、在陰間有誰稱謝你。

6:6 我因唉哼而困乏。我每夜流淚、把床榻漂起、把褥子溼透。

6:7 我因憂愁眼睛乾癢。又因我一切的敵人眼睛昏花。

6:8 你們一切作孽的人、離開我罷。因為耶和華聽了我哀哭的聲音。

6:9 耶和華聽了我的懇求。耶和華必收納我的禱告。

6:10 我的一切仇敵都必羞愧、大大驚惶。他們必要退後、忽然羞愧。

# 詩篇第6篇 – 討論問題

---

## 討論問題：

1. 大衛的身、心、靈的狀態是怎樣的？大衛為什麼哭泣？
2. 大衛向神求什麼？大衛如何為自己的懇請立論？你覺得大衛陳情的態度合理嗎？
3. 大衛的禱告得到回應了嗎？

# 詩篇第6篇：為何哭泣？

## 大衛為何哭泣

- 神的忿怒 (6:1)：承認犯罪惹神不悅，請求憐憫。
- 身體疾病 (6:2a)：可能是罪疚的生理反應，或神借此喚醒悔改。
- 敵人逼迫 (6:7)：“又因我一切的敵人眼睛昏花”

詩119:67 我未受苦以先走迷了路，現在卻遵守你的話。

總結：大衛面臨愧疚的良心、病痛的身體、和充滿敵意的危險情況三重重壓。

## 健康和 unhealthy 的眼淚

### 健康的眼淚

- 失去與悲傷：失去美好的人事物
- 同情與同理：進入他人苦難
- 悔改與遺憾：為做錯事懊悔

### 不健康的眼淚

- 自憐：看似悲傷，卻拒絕安慰，沉溺痛苦
- 操控：哭泣是因為他人在場，用眼淚影響他人
- 自我意志：自身意志被違背，眼淚成為壓抑的憤怒

## 將眼淚化為禱告

- 鑒察動機：眼淚的根源往往不止一個，使得悲傷與哭泣變得複雜。
- 避免極端：既不壓抑，也不縱容。
- 將眼淚化為禱告：獲得視角，克服偶像化的、不可安慰的悲傷；同時又表達出一個以愛活在這艱難世界的人所當有的悲傷。

眼淚是神賜給我們生理上的禮物，是表達情感與靈命經歷的物質手段。但很難知道如何對待它們。若放任眼淚，我們會養成自憐；若壓抑眼淚，我們會與內心感受失去連結。但若將眼淚化為禱告，讓我們的悲傷整合進神的敘事中，我們就能發現悲傷的根源與解脫之道。——尤金·彼得森

# 詩篇第6篇：大衛的三個禱告論點

大衛的核心請求：求你不要按我的罪待我，請憐憫我！

|        | 經文  | 內容                        | 大衛所訴諸的神的屬性           |
|--------|-----|---------------------------|----------------------|
| ① 憐憫   | 第2節 | "我軟弱……骨頭髮戰"<br>大衛陳述自身痛苦   | 神是有憐憫的，被我們的痛苦所觸動。    |
| ② 盟約之愛 | 第4節 | "因你的慈愛搭救我。"<br>盟約的不變之愛。   | 神是守約的神，祂的愛不因我們失敗而改變。 |
| ③ 神的榮耀 | 第5節 | "在死地誰紀念你？"<br>我的生命還想要敬拜神。 | 神願意祂子民存活榮耀祂。         |

大衛的態度是否合理？

- 大衛堅持在任何情況下關切神的榮耀。
- 大衛有權提出這個問題，但無權也無法替神回答，唯有神知道什麼事情最終將榮耀自己。
- 儘管我們的言辭可能失當、動機可能不純，神仍然會垂聽我們。

# 詩篇第6篇：幾種偏差觀點

| 觀念   | 典型表述                          | 大衛的回應                             |
|------|-------------------------------|-----------------------------------|
| 宿命論  | 神有祂的計畫，禱告也改變不了，只需靜候結果。        | 堅信禱告能帶來改變，堅持地陳情。                  |
| 律法主義 | 不該要求寬恕，犯了罪就該承受一切。             | 熱切地呼求，訴諸神的愛、恩典和憐憫。                |
| 廉價恩典 | 不喜歡談論神的憤怒，神總是饒恕，這就是他的愛，需不要悔改。 | 對神的公義和聖潔深深敬畏，承認自己所求的不過是憐憫，是不配得的恩典 |
| 過分樂觀 | 認為信徒總得勝應歡呼，悲傷軟弱顯示出了問題         | 但大衛的禱告並沒有充滿勝利的宣告，而是帶著眼淚、軟弱和懇切的倚靠。 |

真正的禱告：在神的主權與我們的責任之間保持張力，以信心陳情，以謙卑等候。



# 詩篇第6篇：大衛何時得到回應

---

大衛如何確知禱告得到了回應？

第8節語氣的突轉引人注目——大衛說“耶和華聽了我的哭泣”——但第10節表明那時還沒有發生任何事：仇敵尚未蒙羞。那麼他怎麼知道？

這種突然的信心變化出現在幾乎所有求告詩中，是最有力的證據，證明有一個來自神的、有回應性的、觸動人心的時刻。。——德里克·凱德納 (Derek Kidner)

悔罪者可以在內心深處獲得神赦免與愛的確據。這種確據往往不會立刻到來——我們常常需要等候。即使我們理智上相信神的聖約之愛不會拋棄我們，在犯罪之後，我們可能也無法立刻期待屬靈團契的恢復。我們要耐心等候那種神的愛與榮美的恢復感，那感覺也許會過一段時間才回來。但最終，我們將經歷凱德納所稱的“那個回應性的觸動” (an answering touch)。

# 詩篇第32篇

---

〔大衛的訓誨詩。〕

32:1 得赦免其過、遮蓋其罪的、這人是有福的。

32:2 凡心裏沒有詭詐、耶和華不算為有罪的、這人是有福的。

32:3 我閉口不認罪的時候、因終日唉哼、而骨頭枯乾。

32:4 黑夜白日、你的手在我身上沉重。我的精液耗盡、如同夏天的乾旱。〔細拉〕

32:5 我向你陳明我的罪、不隱瞞我的惡。我說、我要向耶和華承認我的過犯、你就赦免我的罪惡。〔細拉〕

32:6 為此、凡虔誠人、都當趁你可尋找的時候禱告你。大水泛溢的時候、必不能到他那裏。

32:7 你是我藏身之處。你必保佑我脫離苦難、以得救的樂歌、四面環繞我。〔細拉〕

32:8 我要教導你、指示你當行的路。我要定睛在你身上勸戒你。

32:9 你不可像那無知的騾馬、必用嚼環轡頭勒住他。不然、就不能馴服。

32:10 惡人必多受苦楚。惟獨倚靠耶和華的、必有慈愛四面環繞他。

32:11 你們義人應當靠耶和華歡喜快樂。你們心裏正直的人、都當歡呼。

# 詩篇第32篇 - 討論問題 (1)

---

1. V1-2 被赦免的福氣有哪些，這些福氣和耶穌基督有怎樣的關係？
2. V3-10 從這段經文中看到經歷真實悔改的哪些要素？試著找到至少3個要素。

# 詩篇第32篇：被赦免的福氣

32:1 得**赦免**其過、**遮蓋**其罪的、這人是有福的。

32:2 凡**心裏沒有詭詐**、耶和華**不算為有罪**的、這人是有福的。

| 經文       | 含義            | 神學意義                       | 與基督的關聯                      |
|----------|---------------|----------------------------|-----------------------------|
| ① 赦免     | 舉起並扔掉、<br>移除  | 罪被移除，<br>不再歸於我們            | 基督在十字架上<br>擔當了我們的罪          |
| ② 遮蓋     | 不讓罪定義我們       | 罪不再有控告權，<br>但仍需與之爭戰        | 基督的義<br>遮蓋我們的羞恥             |
| ③ 不算為有罪  | 不把罪"記在賬<br>上" | 歸算為義                       | 基督的義歸算給我們，<br>我們的罪歸算給祂      |
| ④ 心裏沒有詭詐 | 誠實<br>不掩蓋軟弱   | 透明是蒙赦免的前<br>提，也是蒙赦免的<br>結果 | 在基督裡蒙接納，<br>使我們敢於誠實面對自<br>己 |

羅4:6-8正如大衛稱那在行為以外蒙神算為義的人是有福的。他說：**得赦免其過、遮蓋其罪的**，這人是有福的。**主不算為有罪**的，這人是有福的。

林後5:21**神使那無罪的，替我們成為罪**，好叫我們在他裡面成為神的義。

# 詩篇第32篇：真正的悔改

| 步驟       | 經文     | 要點                                     | 若缺少此步驟                 |
|----------|--------|--|------------------------|
| ① 誠實認罪   | 第5節    | "我向你陳明我的罪……"<br>我們遮掩→神揭露；<br>我們袒露→神遮蓋。 | 罪在黑暗中滋長，<br>無法獲得赦免與醫治。 |
| ② 感受罪的危險 | 第3-4節  | 罪的後果：身體受損、<br>力量耗盡、靈性下沉、<br>關係受損等等。    | 對罪的嚴重性麻木，<br>缺乏動力悔改。   |
| ③ 感受罪的罪咎 | 第5節    | 不僅懼怕罪的後果，<br>更為得罪神而痛心。                 | 悔改流於表面，<br>機會來仍會再犯。    |
| ④ 仰望神的慈愛 | 第10節   | 沒有對神無條件的愛的確信，<br>難以承認真實的自己             | 認罪淪為絕望，<br>無法經歷釋放。     |
| ⑤ 改變行為   | 第8-11節 | "我要教導你……"<br>悔改不只是悲傷，<br>更是轉離罪。        | 悔改停留情感層面，<br>生命沒有實質改變。 |

# 詩篇第32篇：真正的悔改

---

- 你可能只知道你自己是一個無價值的罪人。那不會產生悔改，只會產生自憐和自我鞭撻。
- 不僅如此，你不可能對你自己有多罪惡誠實地承認。因為如果你把自我形象建立在自己的記錄和表現上，承認你罪惡的程度將是太創傷性的。你會在否認、合理化和濾掉深層品格缺陷的證據。
- 除非你相信"耶和華的慈愛環繞"你，否則你將無法悔改。需要福音的好消息來打動我們的心承認我們真正是什麼。
- 我們有耶穌基督和十字架。 "耶穌來的事實是神關心的最後和無可辯駁的證明，是不動搖之愛的最終保證。" 鑒於這種可靠的確據，我們可以承認我們的罪；當我們認識基督，我們真的有了"藏身之處"。

## 詩篇第32篇 - 討論問題 (2)

---

- 在悔改的五個步驟中（誠實、感受罪的危險、感受罪咎、仰望慈愛、改變生活），哪一步是你的悔改中缺少的，或那一步對你來說比較難？為什麼？

# 結語

---

詩篇第6篇與第32篇共同構成了一幅完整的悔改圖景：

- 第6篇：以熱烈的情感讓我們看到悔改的熾度與真實——它充滿了眼淚、軟弱和等候；
- 第32篇：則以神學的清析度為我們提供了悔改的框架——它要求誠實、危機感、對罪性認識、在盟約中的盼望、以及順服的五重整合。

兩篇詩篇共同指向一個核心真理：

- 真正的悔改既不是律法主義的自我懲罰，也不是廉價的自我原諒，而是在神聖恩典的包圍中，以誠實的心走進自己的罪，經歷神的赦免，帶著改變的決心走出來。這是一條既艱難又充滿恩典的道路，而神在這條道路上始終等候著我們。