

# 台灣基督長老教會 台北南門教會

創立：主後 1953 年 4 月 5 日

地 址：10076 台北市重慶南路三段 27 巷 4 號

電 話：(02)2341-1016 傳 真：(02)2392-7782

E-mail：pctnm1953@gmail.com

「你們該效法我，像我效法基督一樣。」(林前11:1)

「人人要照自己所得的恩賜彼此服事，  
作上帝各種恩賜的好管家。」(彼前4:10)



年度主題：相愛連結肢體·生命見證基督

## 主日禮拜

主禮：薛伯讚牧師

2019 年 3 月 31 日【第 13 週】

(第二場)台語禮拜 10:30 司禮：蔡循典長老

### • 靜候上帝的話 •

序 樂.....	侯雪純老師
宣 召.....	詩篇 117:1-2.....司 禮
聖 詩.....	210 首「若鹿啲直直走」.....會 眾
主禱文.....	會 眾
信仰告白.....	會 眾
啟 應.....	43 篇.....司 禮
祈 禱.....	司 禮
回 應.....	會 眾

主，聽阮祈禱，主，聽阮祈禱，懇求祢聽阮求。

主，聽阮祈禱，主，聽阮祈禱，聽阮懇求的聲。

### • 恭聽上帝的話 •

讚 美.....耶穌，至高天庭之歡喜.....聖歌隊

Words/Music by Keith Getty and Kristyn Getty

耶穌，至高天庭之歡喜，美妙星辰光明中，  
祂出世做嬰兒。及咱像款哭聲中出世，  
無助佇老母懷裡，擒住佇她身邊。

耶穌，臥佇卑微之馬槽，面對世間之墮落；  
互我此個生份人，成做上帝子兒。

耶穌，至高天庭之歡喜，  
美妙星辰光明中祂出世做嬰兒。

及咱像款哭聲中出世，無助佇老母懷裡，  
擒住佇她身邊。耶穌，臥佇卑微之馬槽，

面對世間之墮落；互我此個生份人，  
成做上帝子兒。耶穌，至高天庭之君王，  
啲學習人生起步賜咱活命之路。

深知咱之歡喜及痛苦，祂指示咱一條路，  
就是真理之正路。

耶穌，請撥開一切黑暗；堅定我幼稚腳步，  
佇祢之慈愛內面，成做上帝子兒。

耶穌，請撥開一切黑暗；堅定我幼稚腳步，  
佇祢之慈愛內面，成做上帝子兒。

聖 經.....林後 12:8-10.....司 禮

講 道...甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強...主 禮

祈 禱.....主 禮

聖 詩.....574 首「暝日只有信靠主」.....會 眾

### • 應答上帝的話 •

奉 獻.....戴任寬/周明顯執事

降服主祢面前，阮重新奉獻，

主祢權能永遠。阿們。阿們。

報 告.....司 禮

平安禮.....527 首「咱攏成做一家人」.....會 眾

頌 榮...396 首「今欲散會，求主賜福」...會 眾

祝 禱.....薛伯讚牧師

阿們頌.....會 眾

默 禱.....會 眾

殿 樂.....侯雪純老師

# 主日禮拜

主禮：鍾主亮牧師

2019 年 3 月 31 日【第 13 週】

(第一場)華語禮拜 8:20 司禮：連蘭誼姊妹

序 樂.....林純安姊妹  
 宣 召.....詩篇 117:1-2.....領 唱  
 詩歌敬拜.....會 眾  
 詩 歌.....會 眾

## 1. 讓讚美飛揚/將天敞開

在這美麗的時刻 我們相聚在一起  
 神的愛擁抱著我們 神的靈充滿這地  
 當稱謝進入他的門 當讚美進入他的院  
 擊鼓跳舞揚聲歡呼 凡有氣息都要讚美  
 讓讚美從四處響起 讓音符在空中飛舞  
 讓我們的心向神敞開 讓讚美從四處響起  
 讓音符在空中飛舞 讓我們的心向神敞開  
 神就在這裡 我們歡迎你 讓一切焦點轉向你  
 神就在這裡 我們歡迎你 寶座前敬拜不停息  
 天上地下 合一敬拜  
 歡呼耶穌基督聖潔羔羊 榮耀歸於你  
 天上地下 在永恆裡敬拜 哈利路亞 哈利路亞

## 2. 你是配得

祢是配得 配得 配得尊崇和讚美  
 祢是配得 配得 萬物敬拜祢  
 祢是聖潔 聖潔 聖潔榮光在全地  
 祢是聖潔 聖潔 以聖潔妝飾敬拜祢  
 願尊貴 榮耀 權柄和能力 都歸全能神  
 願各族 各方 萬國和萬邦 敬拜神羔羊

## 3. 聖靈請你來充滿我心

聖靈請你來充滿我心 我需要你恩膏 充滿我靈

聖靈啊我好愛你 我的靈讓你牽引  
 而每一天我要更深愛你  
 我要追求你主 我將生命獻給你  
 祈 禱.....(公禱，以主禱文結束).....司 禮  
 聖 經.....林後 12:8-10.....司 禮

<sup>8</sup>為了這事，我曾三次求主使這根刺離開我。<sup>9</sup>他對我說：「我的恩典是夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」所以，我更喜歡誇耀自己的軟弱，好使基督的能力覆庇我。<sup>10</sup>為基督的緣故，我以軟弱、凌辱、艱難、迫害、困苦為可喜樂的事；因為我甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強了。

講 道...甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強..主 禮  
 禱 告.....主 禮  
 詩 歌.....軟弱的我變剛強.....會 眾

1. 軟弱的我變剛強，貧窮的我變富足，瞎眼的我能看見，主給我行了神蹟。
2. 我要渡過的那江，在此洗淨我的罪，現在主的大慈愛，向著我湧流著。
3. 在極深的江河中，主扶持我站起來，高唱得救的樂歌，耶穌賜給我自由。和撒那，和撒那，釘死十架的羔羊，和撒那，和撒那，耶穌祂已復活了。

奉 獻.....廖宇豐弟兄/胡詠真姊妹  
 報 告.....司 禮  
 頌 榮.....三一頌.....會 眾  
 祝 禱.....鍾主亮牧師  
 殿 樂.....林純安姊妹

### • 華語禮拜聖工分配 •

事 工	司 會	司 琴	領 唱	招 待	司 獻	投 影	音 控
本週 3/31	連蘭誼	林純安	連蘭誼	廖宇豐 胡詠真	廖宇豐 胡詠真	阮澄義	阮澄義
下週 4/7	賴寧寧	蔡忻語	陳永慶	周誠恩 周琦恩	周誠恩 周琦恩	阮澄義	阮澄義

### • 華語禮拜消息 •

1. 華語禮拜影片製作及音控，請青少契踴躍參與各項服事。
2. 青少年園地(第七版)請踴躍投稿。
3. 小詩班練習時間：  
每週六下午 4:30-6:00。
4. 小詩班招募新人。



### ◎教會消息

1. 今日禮拜後召開幼兒園董事會於副堂舉行，請董事們留意參加。
2. 查經禱告會(每週三上午 10:00-11:30)地點改在 5 樓聚會。請兄姊踴躍參加。
3. 預告：4/14(日)舉行洗禮，洗禮者請先報名並參加鍾牧師基要真理的課(3/31、4/7 早上 9:30 在 4 樓。4/7(日)愛餐後在 6 樓小會問道理。
4. 北中松年部 4/19(五)上午 9:30 在鯤鯢教會舉行耶穌受難日聖餐禮拜，費用 100 元(會友 50 元)，請向余錦惠/梅陳淑茹姊妹報名。4/5 截止。
5. 4 月份起，每主日下午 1:30 在地下室開放桌球練習，4/27(六)上午 10:00 舉行全教會桌球聯誼賽。
6. 第二季 4-6 月事工預定表夾於週報中，請相關事工的兄姊留意，若有更動請儘早與辦公室聯絡。
7. 台神後援會 2019 年奉獻，每口 2,000 元，即日起請交李菊子長老，歡迎新會員加入。
8. 4-6 月新眼光讀經已送達，請至一樓招待桌自由索取。
9. 週報夾頁歡迎大家投稿，舉凡靈修見證、信仰歷程、讀書心得、遊記、勵志等作品皆歡迎。請 e-mail:pctnml953@gmail.com 或交辦公室。
10. 本會辦公室休假時間：4/4-5(四-五)(婦幼清明連假)。

### ◎肢體消息

1. 林田康弟兄於 3/28(四)於美國德州蒙主恩召，享年 81 歲。3/31(日)於 Comfort Community Church 舉行追思禮拜，求主的靈親自安慰遺族。
2. 請為何南弟兄的病痛及長久行動不便者代禱。

### ◎教界消息

1. 一對自稱東部教會信徒夫婦(金 X 恩、羅 X 英)近來常在北部教會行騙，許多曾受騙的牧長紛紛透過社群網路提醒眾教會謹慎，勿再被這對夫妻所騙(參教會公報第八版)。
2. 北中婦女事工部主辦，「活出女人天生的美力」~北中婦女部第 42 屆愛修會，4/9-10(二-三)，地點：統一渡假村(關西馬武督會議中心)。

上週  
講道

## 上帝的赦罪

詩篇 130:3-4

薛伯讚牧師

自亞當與夏娃犯罪後，人類就與上帝疏離。我們最初第一代的父母留給我們罪的習性—我們承襲了罪的本質。大衛在詩篇 51:5 告訴我們，「看哪，我是在罪孽裏生的，在我母親懷胎的時候就有了罪」。保羅也在羅馬書 6:23 告訴我們，「罪的工價乃是死」。我們必須看清罪是什麼—它是一個使我們與上帝分離的致死的罪，而最終會驅逐我們到地獄。

我們所讀的詩篇 130:3，詩人問說，「耶和華啊，你若究察罪孽，主啊，誰能站得住呢？」。在嚴厲的公義下，如果全知、全能、無所不在的上帝算計一下我們曾經所做的一切過犯，無論如何，我們都沒有得救的盼望。我們知道，罪的懲罰就是死；我們知道，因着我們罪的本質，我們都干犯了上帝。我們知道，我們在大審判之下，有罪的判決已定了。我們能逃脫嗎？我們能得恩惠嗎？答案是一可以的，因為詩人在提問這問題之後，他說，「但在你有赦免之恩」(130:4a)。

當我們思考上帝的赦罪這課題時，讓我們一起來看看聖經告訴我們什麼？當我查考《聖經彙編》有關罪的經文，我驚然發現罪帶出的問題及結果，對我們的生命是多麼的可怕。

1. **罪是什麼？**聖經中的「罪」，基本上就是「未中的」(miss the mark)之意。
- ①**聖經定義罪就是違法**，在約翰一書 3:4b 我們讀到，「違背律法就是罪」。
- ②**罪使我們與上帝分離**，在以賽亞 59:2 我們讀到，「但你們的罪孽使你們與上帝隔絕，你們的罪惡使他轉臉不聽你們」。
- ③**罪是奴役我們的暴君**，先知提及「從亞述諸王的時候直到今日所遭遇的一切苦難…就是你因我們的罪派來轄制我們的」(尼希米 9:32, 37)。
- ④**罪是賊**，強奪上帝對人美好的賜福，如耶利米 5:25 說，「你們的罪孽使這些轉離你們，你們的罪惡使你們不能得福」。
- ⑤**罪是一陷阱**，讓罪人所做的一切陷落(下接第四版)

(上接第三版)其中，如詩篇 9:16b 所，「惡人被自己手所做的纏住了」。

⑥**罪是焚燒的火**，如以賽亞 9:18，「邪惡如火焚燒，吞滅荊棘和蒺藜…」。

⑦**罪是心靈的麻煩製造者**，如以賽亞 57:20-21，「但是惡人好像翻騰的海，不得平靜；其中的水常湧出污穢和淤泥。我的上帝說：『惡人必不得平安！』」。

⑧**罪是殺手**，耶利米 31:30 說，「但各人要因自己的罪死亡」。

⑨**罪是一反抗者、蔑視者**，如耶穌在馬可 7:21-23 告訴我們，「因為從人心裏發出種種惡念，如淫亂、偷盜、兇殺、姦淫、貪婪、邪惡、詭詐、淫蕩、嫉妒、毀謗、驕傲、狂妄。這一切的惡都是從裏面出來，且能玷污人」。

另有一個是我特別要提醒的，**⑩罪必被發現**，如民數記 32:23，「倘若你們不這樣做，看哪，你們就得罪了耶和華，當知道你們的罪必找上你們」。

在英國，有一麵包師傅向當地的農夫買一磅的奶油。有一天他秤過之後發現，他所買的奶油重量嚴重不足，所以就把農夫帶到法庭，並告他詐欺。法官請農夫解釋他所賣的那一包奶油為什麼會重量不足？農夫解釋道，他以為那是重量足夠的，因為他的小孩把他的秤拿起來玩，而失準了，所以就拿從麵包店買來的一磅為準，來秤那一磅奶油。最後法官判定說，農夫並無意要欺騙麵包師傅，同時建議執法官員當去審查那麵包師傅所賣的麵包是否有足夠的斤兩。

**2. 人最大的需要之一，是上帝的赦免。**耶穌知道這需要，也教導我們要祈求赦免。在路加 11:4，耶穌教導我們要禱告說，「赦免我們的罪，因為我們也赦免凡虧欠我們的人」。弟兄姊妹，人在臨終的時刻最重要的一件事是什麼？無非是求主的寶血遮蓋我們，赦免我們的罪，其它的事都無足輕重了。如馬丁路德臨終前即選讀詩篇 130 篇。只要我們活着，我們都是罪人，都需要這赦免，讓我們的罪得以解除。以賽亞 53:6 告訴我們，「我們都如羊走迷」。約翰一書 1:8 也說，「我們若說自己沒有罪，就是欺騙自己，真理就不在我們裏面了」。

當約翰·衛斯理(John Wesley)搭船從英格蘭到美國時，在船上他不經意地聽到一位英國的將軍正在痛罵其部屬中的一位犯錯者。那將軍大聲地對那下屬說，「小心你一切的所為，如果你做錯了，我是永遠不會原諒你的」。衛斯理聽了之後，安靜但堅定地對那將軍說，「將軍，我希望你永遠都不會犯錯」。

**3. 罪得赦免，是主上帝神聖的權柄。**馬可 2:1-12「耶穌治好癱子」的故事告訴我們：當四個人將癱子從樓頂墜下來見耶穌時，耶穌因着這四個人的信心，就對癱子說，「孩子，你的罪赦了」。這句話對我們基督徒來說，乍聽之下似乎很自然沒什麼好奇怪的。其實不然。耶穌豈不是該說，「孩子，你的病得醫治了」？這樣豈不就皆大歡喜，大家同聲說，「感謝主！」。另一方面，對當場的文士來說，耶穌的話更是讓他們感到納悶——「除了上帝之外，誰能赦罪呢？」重點正是在於此，耶穌回話了，「對癱子說，『你的罪赦了』或說『拿你的褥子行走』，哪一樣容易呢？但要你們知道，人子在地上有赦罪的權柄」。故事告訴我們，文士雖有疑問，但他們的疑問正是答案——耶穌正是那位道成肉身的主上帝。赦免的力量及效力有多大呢？

詩篇 103:11-12 如此告訴我們，「天離地何等的高，他的慈愛向敬畏他的人也是何等的大！東離西有多遠，他叫我們的過犯離我們也有多遠！」。詩人的感受是如此的實在，主上帝的赦免是出於他的慈愛，祂的慈愛有多大，我們所得的赦免就有多大(另參以賽亞 49:15)。我相信我們每一個基督徒也是！

是的，赦免來自主上帝的慈愛。「耶穌不用威脅恐嚇的手段來控制他的追隨者，他的追隨者也不是因為恐懼害怕才追隨他。『想想那野地的百合花；尋找迷途的羔羊；對那些不值得寬恕的人施以寬恕；給饑餓的人食物；給窮人衣服穿』，這些才是慈愛的耶穌所給的。耶穌的慈繩愛索(何西阿 11:4)牽著我們(引自 Laurie Beth Jones,《耶穌談生活》，p.236)。他的慈愛有多大，對我們的赦免也多大。」

禱告：主上帝，因着祢不變、信實的愛，祢樂意赦免我們的罪，通過耶穌基督十字架上的愛，洗淨我們一切的污穢，變成像雪一樣的純白，讓我們成為蒙恩、得自由的人。我們感謝祢。



## 【團契聚會心得分享】

## 不要評斷人？

◎陳怡安姊妹

馬太福音 7:1-6

「你們不要評斷別人，免得你們被審判。2 因為你們怎樣評斷別人，也必怎樣被審判；你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。3 為甚麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？4 你自己眼中有梁木，怎能對你弟兄說『讓我去掉你眼中的刺』呢？5 你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的梁木，然後才能看得清楚，好去掉你弟兄眼中的刺。6 不要把聖物給狗，也不要把你們的珍珠丟在豬面前，恐怕牠們踐踏了珍珠，轉過來咬你們。」

當次查經帶領者匡睿在講到這段經文時，提出了他的疑問：這段經文真的是要告訴我們「不要評斷人」嗎？可是生活中經常需要判斷人，判斷一個人講話的可信度、判斷一個人可否深交，尤其有些職業，「良好的評斷力」更是不可或缺的能力，譬如說人資部招募新員工。還是說「評斷」不同於「判斷」，「評斷」是把「判斷」的內容講出來？但「評斷」常常也是很必須的，譬如說身為一個老師，需要把學生該改進的事情明白的告訴他們，或者是市民監督政府、向同事朋友提出建言，若社會上沒有這些直言敢諫的角色，人人皆事不關己，似乎相當不妙。

當經文繼續往下讀，7:15-20 提到好樹結好果子、壞樹結壞果子，憑藉行為來判斷真假先知，以及 7:24 「凡聽見我這話就去行的」，第七章後半段不停地強調「行為」，原來「以身作則」是比「評斷」更好的方式，如果想要說服一個人改變行為，自己就要先示範出自己理想的作法，否則光是出一張嘴，就像把珍珠丟在豬面前，不會有效果的。這麼說來，「因為你們怎樣評斷別人，也必怎樣被審判」就很可以明白了，常常聽到有人說「他自己也做不到，憑甚麼講我」，不就是這個道理嗎！真的要一個人服氣，言行一致常常是最有說服力的，如果對別人的要求自己也做不到，就得要想想是不是自己的「眼中有梁木」。

很喜歡跟這群人一起查經，每個人都能有所貢獻，將自己的想法分享出來，並且最重要的是，總是不忘關注這些聖經的教導到底要以甚麼方式實踐在生活中。其實這段已經是好幾個月前的查經心得，常常忘東忘西的我至今卻仍然印象深刻，也時常在我「評斷」其他人的時候，成為一個很好的提醒。

# 基石 團契

社會青年、年輕夫妻  
每週六晚上 7:30 PM · 南門教會 4 樓

加入 Line 好友  
取得更多資訊  
Chris 楊嘉倫



## 週間小組

社會新鮮人 x 職場螺絲釘 x 信仰浪流連  
適合生理年齡 23-30 歲



Clark Hu  
加入 Line 好友 · 取得更多資訊

## 【雲彩見證】

## 我的心啊，你為何憂悶？

◎洪奕蕾

這幾年常聽到「憂鬱」這個詞，當一個人情緒低落時，就會說「我憂鬱了」，然後通常有兩種方法回應：一、看心理醫生、吃藥；二、認為這是自己想出來的病，不必小題大作，挺一挺就會過去。

可是，不管你如何看待這個問題，不可否認的是，社會上越來越多人有這方面的掙扎，他們在呼求幫助，尋求醫治。另一方面，也越來越多人會輕易地說自己「有憂鬱症」，需要看醫生或吃藥，卻不一定真的明白所謂的「憂鬱症」是什麼。

「憂鬱症」是心理學界發明的專有名詞，指一個人有長達兩個星期或以上時間，出現下列症狀中至少 5 種或以上，並且這些情況已經嚴重地影響個人的工作、家庭及社交生活，方可稱之為「憂鬱症」。

- 情緒沮喪。
- 有明顯的體重增加或減少。
- 肢體上變得好動或變得緩慢。
- 覺得自己沒有價值。
- 多次想起死亡，甚至計畫自殺或付諸實行。
- 對本來有興趣的事物失去興趣或得不到樂趣。
- 失眠或嗜睡。
- 覺得疲憊或沒有精神。
- 失去了思考或專注的能力，遲疑不決。

**感到憂鬱不一定是憂鬱症**

仔細觀察這些診斷標準，會發現它們既沒有解釋憂鬱症的病因，也沒有說明治療方法。這些診斷標準，不過是從心理學專業的角度，對問題做了一些觀察與整理。它可以幫助我們了解、分析人面對的掙扎與難處，卻沒辦法告訴我們成因是什麼。

其實有很多原因會導致一個人心裡憂悶、情緒低落，甚至持續一段時間感到憂鬱，但這並不表示他們一定有「憂鬱症」。換句話說，當人們用「憂鬱」的方式表達自己的心情，或回應他們的處境時，並不代表他們最根本的問題或原因就是「憂鬱症」。

但是，當我們處在這些情緒當中而感到憂悶的時候，我們可以怎樣理解並處理呢？有些人很自然地會把負面的情緒與我們的罪劃上等號，認為自己肯定是哪裡犯了罪、得罪了神，所以需要認罪悔改。另外有一些人，著重的是尋求對自我感受的理解和自我醫治。他們認為，都是其他人或事，導致他們情緒低落，所以只要把自己帶離那些處境中的人與事，或者學習一些抒發情緒的方法，就會自然地好起來了。然而，真是如此嗎？

**向詩人學習面對負面情緒**

其實，以上這些並不是聖經教導我們處理負面情緒的方法。詩人在詩篇 42 篇中向我們展示了另外一種處理負面情緒的方式。

神啊，我的心切慕祢，如鹿切慕溪水。

我的心渴想神，就是永生神；我幾時得朝見神呢？

我晝夜以眼淚當飲食；人不住地對我說：你的神在哪裡呢？

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。

我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因祂笑臉幫助我；我還要稱讚祂。

我的神啊，我的心在我裡面憂悶，所以我從約旦地，從黑門嶺，從米薩山記念祢。

祢的瀑布發聲，深淵就與深淵回應；祢的波浪洪濤漫過我身。

(下接第七版)

(上接第六版)

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。

我要對神我的磐石說：祢為何忘記我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？

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？

我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚祂。

祂是我臉上的光榮（原文是幫助），是我的神。

當我們情緒低落或憂鬱時，這首詩篇教導我們可以做些什麼呢？

### 1. 詩人並沒有輕看他的現況，他的情緒確實不好。

他說：「我的心極其悲傷」「我晝夜以眼淚當飲食」「我的心在我裡面憂悶」「我裡面煩躁」，詩人誠實面對自己的負面心境。

我們對自己的認識是否如此誠實？我們對自己內心波動的認知有多少？在碰到負面情緒或問題時，我們是否也能不忽略、不逃避，而是誠實地面對並且正視自己的狀況呢？

### 2. 詩人不只沒有忽視自己的狀況，他還把自己最真實、最不好的一面展示在神面前，以此來呼求神。

詩人並沒有埋怨神、不相信神，他更沒有自怨自艾，也沒有把自己的責任推到別人身上，他很誠實地將自己的心在神面前完全打開。他在面對自身的負面情緒時，是持續地向神呼求，向神禱告。

當我們遇到難處、心裡覺得憂傷時，是否能向神呼求、向神祈禱呢？我們是否能夠誠實到神面前來？一個小測驗就可以看看我們是否向神完全敞開：如果你明天有一個重要會議，你會只是為會議的順利禱告？還是也把內心的擔憂交託給神？你能認清自己的擔憂從哪裡來嗎？是害怕別人對自己的評價？擔心不能升職加薪？還是有其他擔憂？你是否會在神面前完全敞開這些深層的內心動機？

### 3. 雖然詩人心裡憂悶，可是他的目光單單仰望神。

詩人呼求他的神。他相信的神是一位永生神、賜他生命的神，是他的磐石，是他的神。無論在任何情況下，這位神永不改變。詩人不單知道這位神是一位真神，他也知道這是一位直接介入他生命的主。雖然他的心中憂悶煩躁，可是他深知神是他的幫助、他的救主。

在苦難中，詩人不單向神說話，他也提醒自己仰望神。他沒有聽從自己心裡的負面感覺而屈服，而是提醒自己：他不是孤單一人，耶和華與他同在，耶和華必向他施慈愛。

我們的神不是只在我們有正面情緒的時候才愛我們、祝福我們；祂更在我們陷入負面情緒的時候愛我們、憐憫我們。當我們情緒低落或遇到不如意時，我們是否深信神還是我們的救主？我們雖清楚自己的情緒，但我們是否能不屈服於自己的感受，能夠不被感受捆綁？換句話說，我們的感受並不完全正確。

我們有時會陷在某些處境中，那個處境雖不是我們的罪造成的，可是有時我們的確在處理、回應的過程中犯了罪。為什麼會這樣呢？因為我們選擇相信自己不正確的感受，被其捆綁，忘記了鐵一般的事實——我們的神、我們的耶穌基督，必不撇棄我們。詩人十分清楚地知道他和神有一個親密的關係，這親密的關係絕對不會因為你有一些負面情緒而改變。你也有這樣的確信嗎？

### 4. 我們的盼望在哪裡？詩人的盼望就是神。

詩人記得耶和華對他的祝福。從他過去的經歷中，他體驗到神的信實、神的帶領，所以，他很確信地把他的盼望放在神那裡。因著神，所以他有確實的盼望，這盼望讓他可以在憂鬱中得著安慰，讓他知道怎樣度過他的難關。他的心持續地渴慕神，不停地稱讚神。詩人的處境沒有改變，他的心裡還是憂悶，可是他用基督的眼光看待他的難處。

(教會公報 2019. 3. 31/第 3500 期. 22 版)