

2026 年 3 月 19 日 認真面對自己的內心

余志文

讀經：詩篇一三零篇 1-3 節

上行之詩。

- 1 耶和華啊，我從深處求告你！
- 2 主啊，求你聽我的聲音！求你側耳聽我懇求的聲音！
- 3 耶和華啊，你若究察罪孽，主啊，誰能站得住呢？

信息

〈詩篇〉第一二零至一三四篇總稱為「上行之詩」(或「登階之詩」)，可能是來自四面八方的以色列人，在節期時前往耶路撒冷時在路上按著次序所唱誦的詩歌。從地形上看，多數也是走在上山的道路中。除了地理上的「上行」，順序一篇篇的讀，也反映了屬靈上的提升。

整組「上行之詩」是以急難中的求告(詩一二零 1)開始的，隨後的一二一篇是其中一篇最多人熟悉的詩篇，詩人尋求那位信實、不打盹的上帝的幫助。至於一二九篇所展現的，是朝聖者面對外在攻擊時仰望公義的上帝。頭十篇上行之詩多少反映朝聖者面對敵人攻擊而求上帝幫助的心境，這可能與以色列人常常受外族侵擾的背景有關。

但到了最後幾篇(一三零至一三四篇)，詩人的屬靈狀況亦一步步提升，在一三零篇，詩人先回到自己內在的情況：「我從深處求告你。」(1節)當中的「深處」，在舊約其他地方常常指一些水深之處，因此一些譯本把它譯作「深淵」。從深淵的求告，反映詩人經歷不僅是一二九篇外在環境帶來的水深火熱，而是詩人發現必須回歸自己心底至深之處，從那兒發出至真誠、必須面對自己的禱告。

一方面，朝聖者確實正面對外敵持續的攻擊，但當有真正的屬靈醒覺，人必須面對自己內在的情況。詩人的醒覺是：神若究察罪孽，誰能站得住呢(3節)。

撫心自問，當我們坦然面對聖潔的上帝，除了主耶穌，歷史中有哪一個人敢說自己有資格站在神前面對祂呢？人的一生，確實要面對無數挑戰，但最需要面對的，可能是自己。當我們坦然面對自己的不足、軟弱，從深處尋求上帝，才有機會活出真正豐盛的人生。

思考與實踐

1. 常言道：「性格決定命運。」「態度影響生命的深度與廣度。」為何面對同一件事，有人能勇於面對，有人選擇逃避，有人能常抱樂觀態度，有人卻事事悲觀？
2. 我曾真正認真地面對自己嗎？若認真面對，必能體會「神若究察罪孽，誰能站得住呢」。請坦然面對自己，並求主潔淨並幫助自己時常勝過罪惡的試探。

金句

耶和華啊，你若究察罪孽，主啊，誰能站得住呢？(詩一三零 3)