1月6日～12日 **第2課** 安息日下午

教我們禱告

閱讀本週學課經文

詩105：5；西3：16；雅5：13；詩44；22；13；60：1-5。

存心節

「耶穌在一個地方禱告；禱告完了，有個門徒對他說：求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒。」(路加福音11：1)

相信只有自發的、未經學習的禱告才是真實的禱告這一觀念，似乎在一些基督徒中相當普遍。然而，當耶穌的門徒請求耶穌教他們禱告時，他們得到了極大的獎賞。上帝在《聖經》的中心放置了一本禱告書；〈詩篇〉不僅向我們展示了上帝在古代的子民如何禱告，也教導今日的我們該如何禱告。

從早期時代開始，〈詩篇〉就塑造了上帝子民的禱告，包括耶穌的禱告**(代上16：7，9；尼12：8；太27：46；弗5：19)**。本週我們將探討〈詩篇〉在幫助上帝的子民走過人生旅程，並在他們與上帝的關係成長中所扮演的角色。我們應該記住，〈詩篇〉作為禱告乃是無價的，不僅因其包含的神學，也因為它可以豐富和改變我們個人和集體的禱告方式。

以〈詩篇〉禱告已幫助了許多信徒建立並維持規律且充實的禱告生活。

本週我們將繼續學習〈詩篇〉，尤其是在生活並不順遂的背景之下。

■研究本週學課，為1月13日安息日預備。

在禱告中使用〈詩篇〉

閱讀詩105：5；西3：16和雅5：13。〈詩篇〉在信徒敬拜的經歷中的位置為何？

將〈詩篇〉引入日常生活的一個簡單方法是每天花時間閱讀一篇〈詩篇〉，從第一篇開始，然後按照〈詩篇〉的順序閱讀。另一個方法是閱讀與你當前處境相對應的〈詩篇〉，無論發生什麼情況：有個人哀歌和集體哀歌形式的〈詩篇〉，感恩的〈詩篇〉，讚美詩，認罪的〈詩篇〉，智慧的〈詩篇〉**（尋求上帝的智慧和指導）**，歷史〈詩篇〉，帶有怒氣的〈詩篇〉，以及朝聖的〈詩篇〉。在本季學課中，我們將會讀到許多，並以它們出現的背景來研讀。

那麼，我們應該如何閱讀〈詩篇〉呢？

先讀一首詩，進行簡單的反思，然後禱告。對詩的思考涉及對該篇內容各方面的反思：作者對上帝的稱呼，以及他禱告的原因。思考一下你的情況如何與詩人的經歷相呼應，以及這首詩如何幫助你表達你的經歷。你會驚訝地發現自己經常能夠與你所讀的產生共鳴和連結。

如果詩的某些內容對你提出挑戰，不妨思考一下，例如，這首詩是否糾正了你對所面臨之事的錯誤盼望。在基督的位格、救贖工作，以及祂的工作為我們帶來長期盼望的光照下，思考詩的信息。正如我們所知，或本應明白的，在基督和十字架的光照下看《聖經》中的一切總是有幫助的。

此外，尋找〈詩篇〉所提供的新的禱告動機，並思考它們對你、你的教會和世界的重要性。祈求上帝將祂的話放在你的心思意念中。如果〈詩篇〉符合你所認識之人的情況，請為他代禱。關鍵是，〈詩篇〉涵蓋了生活的各個層面，我們可以透過閱讀和吸收它對我們所說的話，來豐富我們的內心。

「把基督的道理豐豐富富的存在心裡」（西3：16）意味著什麼？為什麼閱讀《聖經》是獲得這個體驗的第一步，也是最關鍵的一步？

困難時的信靠

所有基督徒都知道、也經歷過絕望和痛苦的時候，他們希望知道上帝當時的意念，或者為什麼祂允許這些事情發生在他們身上。詩人自己也經歷過類似的事。透過上帝神聖的靈感，他們寫下了他們的經歷。

閱讀詩44。它對我們說了什麼？為何它與所有時代的信徒都有關？

在教會敬拜中，〈詩篇〉的選擇常常反映出我們在集體禱告中所表達的情緒和話語的排他性。這種限制可能表明我們在面對生活的黑暗面臨的無助和不安。雖然有時我們可能會認為，苦難臨到我們身上是上帝不公平的對待，但我們覺得在公眾敬拜或私下禱告中表達這樣的想法並不合適。

這種心態可能導致我們錯過敬拜的重點。未能在禱告中誠實和公開地在上帝面前表達我們的感受和觀點，會使我們陷入情緒的束縛中。這也否定了我們對上帝的信心和信靠。以〈詩篇〉禱告可以保證一事：當我們禱告和敬拜時，我們不會掩蓋或否認我們的經歷。

例如，詩44可以幫助敬拜者自在而充分地表達他們無辜受苦的經歷。以〈詩篇〉來禱告有助於人們在禱告中體驗言論自由。〈詩篇〉給了我們找不到也不敢說的話語。「我們的心沒有退後；我們的腳也沒有偏離你的路。你在野狗之處壓傷我們，用死蔭遮蔽我們。」**(詩44：18、19)**

然而，請留意詩44是如何開始的。作者談論上帝如何在過去為祂的子民成就大事。因此，作者表達了祂對上帝的信靠，而不是「靠我的弓」**(詩44：6)**。

儘管如此，苦難仍然臨到上帝的子民。痛苦和悲痛的清單既寫實又悠長。然而，即使在這一切中，詩人仍然呼求上帝的拯救，「憑你的慈愛救贖我們！」**(詩44：26)** 也就是說，即使在苦難中，他也深知上帝的真實和祂的愛。

以上帝過去真實同在的經歷為借鏡，如何幫助你應對那些你以為上帝已離你很遠的困難時期？

絕望的〈詩篇〉

以〈詩篇〉禱告不僅能讓敬拜者自由表達他們的祈禱，更能夠以上帝的標準督導他們的經歷，並透過引入對上帝同在之盼望和保證，使其得以承受。

閱讀詩22。關於在艱苦中對上帝的信靠，我們可以從這首詩中學到什麼？

詩22：1的哀求可以幫助受苦之人表達他們的悲傷和孤獨：「我的上帝，我的上帝！為什麼離棄我？為什麼遠離不救我？不聽我唉哼的言語？」

這個呼求在基督徒中廣為人知，因為它與耶穌在十字架上所說的相同，向我們展示了〈詩篇〉對基督的經歷有多麼重要 **(見太27：46)**。

然而，即使在苦難和試驗中，作者也有話說：「我要將你的名傳與我的弟兄，在會中我要讚美你。」**(詩22：22)**

換句話說，雖然這些確切的感受可能與作者當下的困境並不相符，但詩人仍然在表達他對上帝的信心，並宣告無論如何，他都會讚美上帝。

重點是，透過〈詩篇〉的禱告詞，〈詩篇〉教導我們跨越當下的處境，憑信心看見我們的生命因上帝的恩典而恢復的時刻。

因此，以〈詩篇〉禱告能將敬拜者帶入新的屬靈視野。〈詩篇〉讓敬拜者表達他們的感受和理解，但他們並沒有被丟在現有的處境中。敬拜者被引導要放下他們在上帝面前的痛苦、失望、憤怒和絕望的重擔，並且信靠祂，無論他們的境況如何。

在許多〈詩篇〉中所呈現的、從哀求到讚美的行動，暗示著信徒在禱告中接受上帝神聖的恩典和安慰時所經歷的屬靈轉變。

我們如何才能學會跨越眼前的試煉，無論面對什麼處境，都信靠上帝的良善？

從絕望到盼望

我們都可能有過如此經歷：上帝似乎離我們很遠。有誰不曾想過：這樣的事為什麼會發生呢？

〈詩篇〉的作者就像我們所有人一樣，肯定面臨過類似的處境。是的，雖然有時我們的罪會為我們帶來試煉，但有時它們似乎是如此不公，使我們覺得這些困境似乎不應該臨到我們身上。再說一次：誰沒有過類似的經歷呢？

閱讀詩13。你能在這首詩中區分出兩種主要情緒嗎？你認為是什麼決定使詩人的觀點發生了根本的變化？

「耶和華啊，你忘記我要到幾時呢？要到永遠嗎？你掩面不顧我要到幾時呢？」**(詩13：1)** 再次強調，誰不曾有過這些情緒呢？儘管它們可能是錯誤的？**(上帝可曾忘記我們當中的任何一個人？)**

然後，詩13指出了避免另一個常見錯誤——即在禱告中專注於自己和我們的問題的方法。這首詩可以改變我們的禱告，引導我們重見上帝對祂子民的信實和不變的本質；雖然該詩確實以哀嘆和抱怨開始，但它並沒有就此結束，這就是關鍵。

〈詩篇〉引導我們有意識的選擇信靠上帝的救贖大能 **(詩13：5)**，使我們的恐懼和焦慮 **(詩13：1-4)** 逐漸被上帝的救恩取代，我們開始經歷從哀嘆到讚美、從絕望到盼望 **(詩13：5、6)** 的改變。

然而，僅僅重複〈詩篇〉的詞句並略微理解其含義並不能產生運用它應帶來的真正轉變。當我們以〈詩篇〉禱告時，我們應該尋求聖靈使我們能夠按照〈詩篇〉所要求的方式行事。〈詩篇〉是上帝的話語，藉著它信徒的品格和行為得以轉變，而不僅僅只是知道。靠著上帝的恩典，〈詩篇〉的應許得以在信徒的生活中彰顯。這意味著我們允許上帝的話語按祂的旨意塑造我們，並使我們與基督聯合；基督完美地展示了上帝的旨意，並且作為上帝道成肉身的兒子，祂也以〈詩篇〉來禱告。

你的試煉如何能使你更靠近上帝？但是，若你不夠謹慎的話，為何它也可能令你遠離上帝？

上帝啊，求祢使我們復興！

閱讀詩60：1-5。你認為這首詩適合在什麼場合中用來禱告？我們如何能從哀歌中獲益，即使是在快樂的時候？

哀歌通常被理解為人們在身體、心理或屬靈上經歷苦難時的禱告；或者三者皆有。然而，這並不意味著我們應該避開這些〈詩篇〉，即使是在順境中。有時，〈詩篇〉的內容與敬拜者當下的經歷可能完全脫節。雖然如此，哀歌對那些沒有遭遇苦難的崇拜者仍然是有益的。

首先，它們可以讓我們更加意識到苦難是人類普遍的經歷，義人和惡人都會遇到苦難。〈詩篇〉向我們保證，上帝掌管一切，並在困難時期提供力量和解決方法。即使在這首詩中，即使在困難之時（**「你使地震動」詩60：2**），詩人也表達了他對上帝拯救的最終盼望。

第二，哀歌教導我們憐憫受苦之人。在向上帝表達我們的快樂和感激時，尤其是在公眾場合，我們必須留意那些不幸的人。我們現在可能過得很好，但誰知道我們周圍的人是否正在遭受極大的痛苦呢？以這類的〈詩篇〉禱告可以幫助我們不忘記那些正經歷艱難時刻的人。〈詩篇〉應該喚起我們的同情心，並渴望像耶穌那樣幫助受苦之人。

「全世界是一個廣大的病院，但是基督降臨乃是要醫治病人，報告被撒但擄去的人得自由。祂自己就是健康和能力。祂將自己的生命賜給患病、受苦和被鬼魔附著的人。祂沒有拒絕一個前來領受祂醫治之能的人。祂也知道那些求祂幫助的人都是病由自取，然而祂仍願意醫治他們。當能力從基督身上出來進入那些可憐的人心中時，他們就覺悟到自己的罪，於是許多人不但身體的疾病得了痊癒，而且靈性的疾病也得了醫治。直到現在，福音仍具有這同樣的能力，可是我們今日為什麼看不見這同樣的效果呢？」——懷愛倫，《論慈善工作》，原文第24、25頁。

你是否認識一位不僅需要你的禱告，也需要你服事的人？

進修資料

閱讀詩42：8和懷愛倫《教育論》〈詩歌〉一章，原文第159-168頁。根據這些受啟發的經文，禱告和詩歌的關聯為何？

懷愛倫將大衛悔罪的〈詩篇〉**(如詩51)**描述為他靈魂的聲音和禱告，說明了真正為罪憂傷的本質**(見《喜樂的泉源》，第24、25頁)**。她鼓勵信徒背誦〈詩篇〉的經文，作為在他們的生活中培養上帝同在感的一種方式，並強調耶穌在面對試探和壓抑的恐懼時大聲誦讀〈詩篇〉的做法。她也說道：「聖歌的詞句經常在人心中開啟悔改、信、望、愛和喜樂的泉源！……許多詩歌本身就是祈禱。」——《教育論》，原文第162-168頁。

當我們以〈詩篇〉禱告和歌唱時，我們就有〈詩篇〉作者的堅忍、勇氣、膽量和盼望。它鼓勵我們繼續我們的屬靈之旅並安慰說：我們並不孤單。其他人，像我們一樣，也經歷過黑暗時期，卻因上帝的恩典而得勝。與此同時，〈詩篇〉向我們揭示了基督為我們熱切代求的一瞥，因為祂永遠活著為我們祈求**(來7：25)**。

在禱告和敬拜中使用〈詩篇〉，使信徒們意識到人類經歷的所有層面，並教導敬拜者在敬拜中參與這種經歷的各個方面。〈詩篇〉是上帝和人的禱告及詩歌。出於這個原因，在敬拜中持續地使用〈詩篇〉，就能將信徒們帶到上帝的旨意和大能之醫治恩典的中心。

討論問題

❶為什麼自發的、不受引導的禱告不是唯一的禱告方式？我們的禱告生活如何透過〈詩篇〉——即聖經的禱告得益處？

❷〈詩篇〉如何豐富我們的禱告經歷？討論一些可以運用在當地教會敬拜中使用〈詩篇〉的實際方法。

❸〈詩篇〉如何揭示關於人類信心之旅的複雜性以及上帝醫治恩典的能力？