1月6日～12日 **第2课** 安息日下午

教我们祷告

阅读本周学课经文

诗105：5；西3：16；雅5：13；诗44；22；13；60：1-5。

存心节

“耶稣在一个地方祷告；祷告完了，有个门徒对他说：求主教导我们祷告，像约翰教导他的门徒。”（路加福音11：1）

相信只有自发的、未经学习的祷告才是真实的祷告这一观念，似乎在一些基督徒中相当普遍。然而，当耶稣的门徒请求耶稣教他们祷告时，他们得到了极大的奖赏。上帝在《圣经》的中心放置了一本祷告书；〈诗篇〉不仅向我们展示了上帝在古代的子民如何祷告，也教导今日的我们该如何祷告。

从早期时代开始，〈诗篇〉就塑造了上帝子民的祷告，包括耶稣的祷告（**代上16：7，9；尼12：8；太27：46；弗5：19**）。本周我们将探讨〈诗篇〉在帮助上帝的子民走过人生旅程，并在他们与上帝的关系成长中所扮演的角色。我们应该记住，〈诗篇〉作为祷告乃是无价的，不仅因其包含的神学，也因为它可以丰富和改变我们个人和集体的祷告方式。

以〈诗篇〉祷告已帮助了许多信徒建立并维持规律且充实的祷告生活。

本周我们将继续学习〈诗篇〉，尤其是在生活并不顺遂的背景之下。

■研究本周学课，为**1**月**13**日安息日预备。

在祷告中使用〈诗篇〉

阅读诗**105：5**；西**3：16**和雅**5：13**。〈诗篇〉在信徒敬拜的经历中的位置为何？

将〈诗篇〉引入日常生活的一个简单方法是每天花时间阅读一篇〈诗篇〉，从第一篇开始，然后按照〈诗篇〉的顺序阅读。另一个方法是阅读与你当前处境相对应的〈诗篇〉，无论发生什么情况：有个人哀歌和集体哀歌形式的〈诗篇〉，感恩的〈诗篇〉，赞美诗，认罪的〈诗篇〉，智慧的〈诗篇〉**（寻求上帝的智慧和指导）**，历史〈诗篇〉，带有怒气的〈诗篇〉，以及朝圣的〈诗篇〉。在本季学课中，我们将会读到许多，并以它们出现的背景来研读。

那么，我们应该如何阅读〈诗篇〉呢？

先读一首诗，进行简单的反思，然后祷告。对诗的思考涉及对该篇内容各方面的反思：作者对上帝的称呼，以及他祷告的原因。思考一下你的情况如何与诗人的经历相呼应，以及这首诗如何帮助你表达你的经历。你会惊讶地发现自己经常能够与你所读的产生共鸣和连结。

如果诗的某些内容对你提出挑战，不妨思考一下，例如，这首诗是否纠正了你对所面临之事的错误盼望。在基督的位格、救赎工作，以及祂的工作为我们带来长期盼望的光照下，思考诗的信息。正如我们所知，或本应明白的，在基督和十字架的光照下看《圣经》中的一切总是有帮助的。

此外，寻找〈诗篇〉所提供的新的祷告动机，并思考它们对你、你的教会和世界的重要性。祈求上帝将祂的话放在你的心思意念中。如果〈诗篇〉符合你所认识之人的情况，请为他代祷。关键是，〈诗篇〉涵盖了生活的各个层面，我们可以透过阅读和吸收它对我们所说的话，来丰富我们的内心。

“把基督的道理丰丰富富的存在心里”**（西3：16）**意味着什么？为什么阅读《圣经》是获得这个体验的第一步，也是最关键的一步？

困难时的信靠

所有基督徒都知道、也经历过绝望和痛苦的时候，他们希望知道上帝当时的意念，或者为什么祂允许这些事情发生在他们身上。诗人自己也经历过类似的事。透过上帝神圣的灵感，他们写下了他们的经历。

阅读诗**44**。它对我们说了什么？为何它与所有时代的信徒都有关？

在教会敬拜中，〈诗篇〉的选择常常反映出我们在集体祷告中所表达的情绪和话语的排他性。这种限制可能表明我们在面对生活的黑暗面临的无助和不安。虽然有时我们可能会认为，苦难临到我们身上是上帝不公平的对待，但我们觉得在公众敬拜或私下祷告中表达这样的想法并不合适。

这种心态可能导致我们错过敬拜的重点。未能在祷告中诚实和公开地在上帝面前表达我们的感受和观点，会使我们陷入情绪的束缚中。这也否定了我们对上帝的信心和信靠。以〈诗篇〉祷告可以保证一事：当我们祷告和敬拜时，我们不会掩盖或否认我们的经历。

例如，诗44可以帮助敬拜者自在而充分地表达他们无辜受苦的经历。以〈诗篇〉来祷告有助于人们在祷告中体验言论自由。〈诗篇〉给了我们找不到也不敢说的话语。“我们的心没有退后；我们的脚也没有偏离你的路。你在野狗之处压伤我们，用死荫遮蔽我们。”**(诗44：18、19)**

然而，请留意诗44是如何开始的。作者谈论上帝如何在过去为祂的子民成就大事。因此，作者表达了祂对上帝的信靠，而不是“靠我的弓”**(诗44：6)**。

尽管如此，苦难仍然临到上帝的子民。痛苦和悲痛的清单既写实又悠长。然而，即使在这一切中，诗人仍然呼求上帝的拯救，“凭你的慈爱救赎我们！”**(诗44：26)** 也就是说，即使在苦难中，他也深知上帝的真实和祂的爱。

以上帝过去真实同在的经历为借鉴，如何帮助你应对那些你以为上帝已离你很远的困难时期？

绝望的〈诗篇〉

以〈诗篇〉祷告不仅能让敬拜者自由表达他们的祈祷，更能够以上帝的标准督导他们的经历，并透过引入对上帝同在之盼望和保证，使其得以承受。

阅读诗**22**。关于在艰苦中对上帝的信靠，我们可以从这首诗中学到什么？

诗22：1的哀求可以帮助受苦之人表达他们的悲伤和孤独："我的上帝，我的上帝！为什么离弃我？为什么远离不救我？不听我唉哼的言语？"

这个呼求在基督徒中广为人知，因为它与耶稣在十字架上所说的相同，向我们展示了〈诗篇〉对基督的经历有多么重要**(见太27：46)**。

然而，即使在苦难和试验中，作者也有话说："我要将你的名传与我的弟兄，在会中我要赞美你。"**(诗22：22)**

换句话说，虽然这些确切的感受可能与作者当下的困境并不相符，但诗人仍然在表达他对上帝的信心，并宣告无论如何，他都会赞美上帝。

重点是，透过〈诗篇〉的祷告词，〈诗篇〉教导我们跨越当下的处境，凭信心看见我们的生命因上帝的恩典而恢复的时刻。

因此，以〈诗篇〉祷告能将敬拜者带入新的属灵视野。〈诗篇〉让敬拜者表达他们的感受和理解，但他们并没有被丢在现有的处境中。敬拜者被引导要放下他们在上帝面前的痛苦、失望、愤怒和绝望的重担，并且信靠祂，无论他们的境况如何。

在许多〈诗篇〉中所呈现的、从哀求到赞美的行动，暗示着信徒在祷告中接受上帝神圣的恩典和安慰时所经历的属灵转变。

我们如何才能学会跨越眼前的试炼，无论面对什么处境，都信靠上帝的良善？

从绝望到盼望

我们都可能有过如此经历：上帝似乎离我们很远。有谁不曾想过：这样的事为什么会发生呢？

〈诗篇〉的作者就像我们所有人一样，肯定面临过类似的处境。是的，虽然有时我们的罪会为我们带来试炼，但有时它们似乎是如此不公，使我们觉得这些困境似乎不应该临到我们身上。再说一次：谁没有过类似的经历呢？

阅读诗**13**。你能在这首诗中区分出两种主要情绪吗？你认为是什么决定使诗人的观点发生了根本的变化？

“耶和华啊，你忘记我要到几时呢？要到永远吗？你掩面不顾我要到几时呢？”**(诗13：1)** 再次强调，谁不曾有过这些情绪呢？尽管它们可能是错误的？**(上帝可曾忘记我们当中的任何一个人？)**

然后，诗13指出了避免另一个常见错误——即在祷告中专注于自己和我们的问题的方法。这首诗可以改变我们的祷告，引导我们重见上帝对祂子民的信实和不变的本质；虽然该诗确实以哀叹和抱怨开始，但它并没有就此结束，这就是关键。

〈诗篇〉引导我们有意识的选择信靠上帝的救赎大能**(诗13：5)**，使我们的恐惧和焦虑**(诗13：1-4)**逐渐被上帝的救恩取代，我们开始经历从哀叹到赞美、从绝望到盼望**(诗13：5、6)**的改变。

然而，仅仅重复〈诗篇〉的词句并略微理解其含义并不能产生运用它应带来的真正转变。当我们以〈诗篇〉祷告时，我们应该寻求圣灵使我们能够按照〈诗篇〉所要求的方式行事。〈诗篇〉是上帝的话语，借着它信徒的品格和行为得以转变，而不仅仅只是知道。靠着上帝的恩典，〈诗篇〉的应许得以在信徒的生活中彰显。这意味着我们允许上帝的话语按祂的旨意塑造我们，并使我们与基督联合；基督完美地展示了上帝的旨意，并且作为上帝道成肉身的儿子，祂也以〈诗篇〉来祷告。

你的试炼如何能使你更靠近上帝？但是，若你不够谨慎的话，为何它也可能令你远离上帝？

上帝啊，求祢使我们复兴！

阅读诗**60：1-5**。你认为这首诗适合在什么场合中用来祷告？我们如何能从哀歌中获益，即使是在快乐的时候？

哀歌通常被理解为人们在身体、心理或属灵上经历苦难时的祷告；或者三者皆有。然而，这并不意味着我们应该避开这些〈诗篇〉，即使是在顺境中。有时，〈诗篇〉的内容与敬拜者当下的经历可能完全脱节。虽然如此，哀歌对那些没有遭遇苦难的崇拜者仍然是有益的。

首先，它们可以让我们更加意识到苦难是人类普遍的经历，义人和恶人都会遇到苦难。〈诗篇〉向我们保证，上帝掌管一切，并在困难时期提供力量和解决方法。即使在这首诗中，即使在困难之时（**“你使地震动”诗60：2**），诗人也表达了他对上帝拯救的最终盼望。

第二，哀歌教导我们怜悯受苦之人。在向上帝表达我们的快乐和感激时，尤其是在公众场合，我们必须留意那些不幸的人。我们现在可能过得很好，但谁知道我们周围的人是否正在遭受极大的痛苦呢？以这类的〈诗篇〉祷告可以帮助我们不忘记那些正经历艰难时刻的人。〈诗篇〉应该唤起我们的同情心，并渴望像耶稣那样帮助受苦之人。

“全世界是一个广大的病院，但是基督降临乃是要医治病人，报告被撒但掳去的人得自由。祂自己就是健康和能力。祂将自己的生命赐给患病、受苦和被鬼魔附着的人。祂没有拒绝一个前来领受祂医治之能的人。祂也知道那些求祂帮助的人都是病由自取，然而祂仍愿意医治他们。当能力从基督身上出来进入那些可怜的人心中时，他们就觉悟到自己的罪，于是许多人不但身体的疾病得了痊愈，而且灵性的疾病也得了医治。直到现在，福音仍具有这同样的能力，可是我们今日为什么看不见这同样的效果呢？”——怀爱伦，《论慈善工作》，原文第24、25页。

你是否认识一位不仅需要你的祷告，也需要你服事的人？

进修资料

阅读诗42：8和怀爱伦《教育论》〈诗歌〉一章，原文第159-168页。根据这些受启发的经文，祷告和诗歌的关联为何？

怀爱伦将大卫悔罪的〈诗篇〉**(如诗51)**描述为他灵魂的声音和祷告，说明了真正为罪忧伤的本质**(见《喜乐的泉源》，第24、25页)**。她鼓励信徒背诵〈诗篇〉的经文，作为在他们的生活中培养上帝同在感的一种方式，并强调耶稣在面对试探和压抑的恐惧时大声诵读〈诗篇〉的做法。她也说道："圣歌的词句经常在人心中开启悔改、信、望、爱和喜乐的泉源！……许多诗歌本身就是祈祷。"——《教育论》，原文第162-168页。

当我们以〈诗篇〉祷告和歌唱时，我们就有〈诗篇〉作者的坚忍、勇气、胆量和盼望。它鼓励我们继续我们的属灵之旅并安慰说：我们并不孤单。其他人，像我们一样，也经历过黑暗时期，却因上帝的恩典而得胜。与此同时，〈诗篇〉向我们揭示了基督为我们热切代求的一瞥，因为祂永远活着为我们祈求**(来7：25)**。

在祷告和敬拜中使用〈诗篇〉，使信徒们意识到人类经历的所有层面，并教导敬拜者在敬拜中参与这种经历的各个方面。〈诗篇〉是上帝和人的祷告及诗歌。出于这个原因，在敬拜中持续地使用〈诗篇〉，就能将信徒们带到上帝的旨意和大能之医治恩典的中心。

讨论问题

❶为什么自发的、不受引导的祷告不是唯一的祷告方式？我们的祷告生活如何透过〈诗篇〉——即圣经的祷告得益处？

❷〈诗篇〉如何丰富我们的祷告经历？讨论一些可以运用在当地教会敬拜中使用〈诗篇〉的实际方法。

❸〈诗篇〉如何揭示关于人类信心之旅的复杂性以及上帝医治恩典的能力？