

# 從詩篇學禱告

經文：詩篇廿三

鄭文選牧師

## 【引言】

親愛的弟兄姊妹，平安。上次 Paul 和我們分享用主禱文來禱告，請問有多少人在這兩週有操練這樣禱告？禱告這門功課不是理論課，而是實踐課程。和旁邊的人說：「我們必須透過禱告學禱告。」

今天我們要從詩篇來學習禱告。很多人說不知道要禱告什麼，上次主禱文的信息已經指出，從耶穌教導我們的禱告架構，我們就知道要禱告些什麼。詩篇則是另一個禱告的寶庫，我們可以將詩篇中詩人的禱告，轉化為自己的禱告。這是一個很具體也很容易學習禱告的方式。

在進入詩篇之前，讓我先問大家一個問題，請問：「禱告是律法還是福音？是我們必須要做的功德還是上帝賞賜的禮物？」可能有人會這樣想：「禱告真麻煩，而且很累人。如果不用禱告，上帝直接就把一切我所需要的賜給我，這樣多方便。」我們只想躺著、張開口，上帝就把我們一切所需要的賜給我們。

但聖經明白地說：「你們得不著，是因為你們不求。」（雅四：2）看來上帝定意要我們禱告才賞賜我們！為什麼呢？因為倘若上帝真的滿足我們「只要躺著、張開口，就把一切所需賜給我們」的欲望，就會助長我們只要上帝賜的禮物，而不要賜禮物的上帝。但上帝要藉著禱告，幫助我們與祂建立個別的關係。祂要透過禱告，透過我們與祂互動，教導我們許多事情；這些是讀經學不來的、聚會聽講道學不來的，也不能透過參與服事學得，只能透過禱告來學習。

主禱文是基督徒每一天操練的禱告架構，詩篇中的禱告則是針對特定事件而發的禱告。雖然我們不清楚到底詩人遇到了什麼事情，但是從詩人禱告的內容中，我們可以得到許多共鳴，也可以學習如何禱告。詩廿三提到耶和華是我們的牧者，我們的一生無論順境逆境，都有主的引導，我們也可以透過詩篇學習在人生的每一種境遇中與神同行。今天我們要從詩篇學習苦難中如何祈求，並學習感恩讚美的禱告。

## 【本文】

### 一、從哀歌學求告

學者以形式、內容和功能，將詩篇做了一些分類，其中一類叫做哀歌，就是苦難中的求告。詩三就是一個例子。透過這篇詩篇的篇名，我們可以知道它的背景，是大

衛被他的兒子押沙龍篡位追殺的時候所寫下的禱告。一開始，他呼求「耶和華啊」，這個名字特別強調上帝是與人立約的上帝。然後大衛訴說他的苦難與哀情：

**3:1b 我的敵人何其加增；有許多人起來攻擊我。**

**3:2 有許多人議論我說：他得不著 神的幫助。(細拉)**

因為當時整個國家中，不忠背叛的浪潮越來越洶湧，國內四處又不斷興起神已經離棄大衛的謠言。大衛將他的困難向上帝訴說，然後他表達他對上帝的信靠，他說：雖然敵人眾多，雖然他們嘲諷譏笑我，說我得不到上帝的幫助，

**3:3 但你—耶和華是我四圍的盾牌，是我的榮耀，又是叫我抬起頭來的。**

**3:4 我用我的聲音求告耶和華，他就從他的聖山上應允我。(細拉)**

**3:5 我躺下睡覺，我醒著，耶和華都保佑我。**

**3:6 雖有成萬的百姓來周圍攻擊我，我也不怕。**

這樣表達信靠之後，他發出祈求：

**3:7a 耶和華啊，求你起來！我的 神啊，求你救我！**

然後大衛相信他的禱告已經蒙了上帝的垂聽，他宣告：

**3:7b 因為你打了我一切仇敵的腮骨，敲碎了惡人的牙齒。**

最後，他向上帝發出讚美。

**3:8 救恩屬乎耶和華；願你賜福給你的百姓。(細拉)**

大衛知道，若不是耶和華，問題便不會解決，成功也不會來臨。

弟兄姊妹，當你遇到困難，在患難中向上帝禱告時，跟這個禱告有什麼相同，有什麼不同？哀歌通常有六個部分（不一定會全部有，有時順序也會有不同）：(1)對象。(2)哀情/苦難/抱怨。(3)認信（表達信靠）。(4)請求。(5)確據（相信禱告已蒙垂聽）。讚美的誓願。

我曾經讀過禱告的巨人趙鏞基牧師分享說：我們與我們祈求的應許中間，有一道厚厚的冰牆，這道冰牆必須用火熱的禱告來融化，所以我們要熱切地向神祈求我們所要的；而當我們禱告到一個程度，心中有一個確據，相信上帝已經垂聽的時候，就不必再祈求，而要開始宣告事情已經成就了，並且開始感謝讚美神，就像 v.7 所說的「**耶和華啊，求你起來！我的 神啊，求你救我！因為你打了我一切仇敵的腮骨，敲碎了惡人的牙齒。**」看來，大衛只簡單禱告了兩句，就已經得著確據而開始宣告。同時他也開始感謝讚美神，如 v.8「**救恩屬乎耶和華；願你賜福給你的百姓。**」

但他為什麼這麼快就有確據，或許跟前面的認信有關：v.3-6「**3 但你—耶和華是**

我四圍的盾牌，是我的榮耀，又是叫我抬起頭來的。 4 我用我的聲音求告耶和華，他就從他的聖山上應允我。(細拉) 5 我躺下睡覺，我醒著，耶和華都保佑我。 6 雖有成萬的百姓來周圍攻擊我，我也不怕。」

如果我們多看幾篇哀歌，會發現在聖經的哀歌中，「敵人」始終是在邊緣，居於中心的，是詩人與他的神的關係。在這個關係中有一個進展，在一個循環中引導禱告的人從禱告到讚美，從讚美到禱告。Joel Osteen 也曾說：「不要一直向上帝說你的問題有多大，而要對你的問題說你的上帝有多大。」大衛在這裡，給我們做了很好的示範。

剛剛所說的，從熱切地禱告到有確據地宣告，從祈求到讚美、從讚美到祈求，這些都需要我們自己在禱告中體驗，並且在這樣的體驗中，過我們每一天的信仰生活。現在，讓我們再用詩十三做個練習，以便更加熟悉哀歌的形式和成分：

①對象。	13:1a 耶和華啊！
②哀情/苦難/抱怨。	13:1b 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？ 13:2 我心裡籌算，終日愁苦，要到幾時呢？我的仇敵升高壓制我，要到幾時呢？
③認信（表達信靠）。	13:5 但我倚靠你的慈愛；我的心因你的救恩快樂。
④請求。	13:3 耶和華—我的 神啊，求你看顧我，應允我！使我眼目光明，免得我沉睡至死； 13:4 免得我的仇敵說：我勝了他；免得我的敵人在我搖動的時候喜樂。
⑤確據（禱告已蒙垂聽）。	13:6b 因他用厚恩待我。
⑥讚美的誓願。	13:6a 我要向耶和華歌唱。

接著，讓我們從感恩詩中學禱告。

## 二、從感恩詩學感謝

感恩詩就是苦難中的求告蒙應允，而發出的感恩禱告。也有學者稱之為宣告性的讚美詩，相對於描述性的讚美詩。描述性的讚美詩就是對於神的「所是」來讚美祂，例：詩廿九。節錄 1-5,10 如下「1 神的眾子啊，你們要將榮耀、能力歸給耶和華，歸給耶和華！ 2 要將耶和華的名所當得的榮耀歸給他，以聖潔的（的：或譯為）妝飾敬拜耶和華。 3 耶和華的聲音發在水上；榮耀的 神打雷，耶和華打雷在大水之上。 4 耶和華的聲音大有能力；耶和華的聲音滿有威嚴。10 洪水泛濫之時，耶和華坐著為王；耶和華坐著為王，直到永遠。」而宣告性的讚美詩則是針對神的作為來讚美祂。

不管學者們怎麼分類，最重要的是，感恩讚美會滋潤我們的靈，提升我們的信心，幫助我們更親近神、更享受與神同行的喜樂。而我們在這方面的困難就是很難具體的

感恩讚美，現在就讓我們一起透過詩卅來學習。

這篇詩篇從內容來看，是大衛因為病得痊癒而向神獻上的個人感恩詩，標題卻說是大衛獻殿時作的詩，一個可能是指大衛奉獻他自己的皇宮，因為大衛只有為聖殿預備材料，並沒有建造聖殿。但更可能這個標題是後來加上的，將大衛脫離早年困苦、進入歡樂日子的狀況，應用在以色列整個國家被擄，以及後來從被擄之地歸回的場景。但不管起初的時空背景是什麼，我們都可以從這篇詩篇學習如何感謝禱告。

一開始，大衛就興奮高昂地說：「我要尊崇你，耶和華。」然後他概述上帝恩典的作為：上帝「提拔」他。「提拔」這個字原文的意思是將水桶從井裡拉上來，那井就像死亡一樣的深，但尊貴的上帝卻到卑微之處來拯救他。

然後他述說上帝從幾乎要死的惡疾中醫治了他：

**30:2 耶和華—我的 神啊，我曾呼求你，你醫治了我。**

**30:3 耶和華啊，你曾把我的靈魂從陰間救上來，使我存活，不至於下坑。**

接著，他要民眾都和他一起來讚美神：

**30:4 耶和華的聖民哪，你們要歌頌他，稱讚他可記念的聖名。**

並且他讚美上帝充滿恩典的屬性（描述性的讚美）：

**30:5 因為，他的怒氣不過是轉眼之間；他的恩典乃是一生之久。一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。**

接著是他在平順中驕傲的態度得罪了上帝的概述：

**30:6 至於我，我凡事平順便說：我永不動搖。**

**30:7 耶和華啊，你曾施恩，叫我的江山穩固；你掩了面，我就驚惶。**

然後是他陳述哀情需要上帝回應：

**30:8 耶和華啊，我曾求告你；我向耶和華懇求，說：**

**30:9 我被害流血，下到坑中，有甚麼益處呢？塵土豈能稱讚你，傳說你的誠實麼？**

接著是他的祈求：

**30:10 耶和華啊，求你應允我，憐恤我！耶和華啊，求你幫助我！**

以及得到的拯救：

**30:11 你已將我的哀哭變為跳舞，將我的麻衣脫去，給我披上喜樂，**

最後，又是讚美的誓願：

**30:12 好叫我的靈（原文是榮耀）歌頌你，並不住聲。耶和華—我的 神啊，我**

## 要稱謝你，直到永遠！

我們可以從中發現感恩詩的五個元素，茲配合詩卅列表如下：

①引言（宣告/概述神的作為）。	30:1（大衛在獻殿的時候，作這詩歌。）耶和華啊，我要尊崇你，因為你曾提拔我，不叫仇敵向我誇耀。	30:6 至於我，我凡事平順便說：我永不動搖。 30:7 耶和華啊，你曾施恩，叫我的江山穩固；你掩了面，我就驚惶。
②哀情/苦難/抱怨（需要的回憶）。		30:8 耶和華啊，我曾求告你；我向耶和華懇求，說： 30:9 我被害流血，下到坑中，有甚麼益處呢？塵土豈能稱讚你，傳說你的誠實麼？
③請求。		30:10 耶和華啊，求你應允我，憐恤我！耶和華啊，求你幫助我！
④拯救。	30:2 耶和華—我的 神啊，我曾呼求你，你醫治了我。 30:3 耶和華啊，你曾把我的靈魂從陰間救上來，使我存活，不至於下坑。	30:11 你已將我的哀哭變為跳舞，將我的麻衣脫去，給我披上喜樂，
⑤見證（讚美的誓願/描述性的讚美）。	30:4 耶和華的聖民哪，你們要歌頌他，稱讚他可記念的聖名。 30:5 因為，他的怒氣不過是轉眼之間；他的恩典乃是一生之久。一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。	30:12 好叫我的靈（原文是榮耀）歌頌你，並不住聲。耶和華—我的 神啊，我要稱謝你，直到永遠！

上述形式感恩詩的五個元素（(1)引言（概述神的作為）。(2)哀情/苦難/抱怨（需要的回憶）。(3)請求。(4)拯救。(5)見證（讚美的誓願/描述性的讚美））乍看之下，與哀歌的元素很接近，它們的不同在於感恩詩描寫苦難的方式，顯示那已經是過去式了。

哀歌	感恩詩
①對象	①引言（概述神的作為）
②哀情/苦難/抱怨	②哀情/苦難/抱怨（需要的回憶）
③認信（表達信靠）	③請求
④請求	④拯救
⑤確據（相信禱告已蒙垂聽）	⑤見證（讚美的誓願/描述性的讚美）
⑥讚美的誓願	

聖經中感恩詩的形式給我們的第一個提醒就是，可以將之前的苦難和請求的禱告，與後來的拯救連在一起。這樣會讓我們再次體驗之前的痛苦和後來得拯救的喜樂之間的對比，而更加感謝神。另外，也可以讓我們察覺蒙拯救是因為上帝垂聽禱告的關係，而提升我們的信心。

我觀察自己和其他基督徒的禱告，常常是求告時（也就是詩篇的哀歌）把自己的苦情講得很多，但對上帝本性及應許的信心宣告很少，這樣容易越禱告越沒有信心；而感謝時（也就是詩篇的感恩詩），又只說謝謝上帝拯救，忽略述說過去的苦情和那時的禱告，這使得我們的感謝少了些熱情，也失去了對於上帝應允禱告的寶貴體認。詩篇的禱告在這方面顯示出和我們的習慣相反的現象，或許這是我們可以學著調整的。

感恩詩形式給我們的第二個提醒就是讚美的誓願，我們通常只停留在感謝上帝這次的拯救，但我們忽略因著這次對上帝新的經驗和認識，而發出對上帝本性的讚美，例：「祂的怒氣不過是轉眼之間；祂的恩典乃是一生之久」；或產生的一種新的立志，新的委身，例：「神啊，我要稱謝祢，直到永遠！」而這卻是我們靈命成長很重要的部分。

聖經的感恩詩一方面帶我們向過去看，做必要的回憶；另一方面引導我們向未來看，作更新的委身。我們再來看一篇感恩詩的例子，詩一一六：

①引言(宣告/概述神的作為)。	116:1 我愛耶和華，因為他聽了我的聲音和我的懇求。 116:2 他既向我側耳，我一生要求告他。		
②哀情/苦難/抱怨(需要的回憶)。	116:3 死亡的繩索纏繞我；陰間的痛苦抓住我；我遭遇患難愁苦。		116:10 我因信，所以如此說話；我受了極大的困苦。 116:11 我曾急促地說：人都是說謊的！
③請求。	116:4 那時，我便求告耶和華的名，說：耶和華啊，求你救我的靈魂！		
④拯救。	116:5 耶和華有恩惠，有公義；我們的神以憐憫為懷。 116:6 耶和華保護愚人；我落到卑微的地步，他救了我。	116:8 主啊，你救我的命免了死亡，救我的眼免了流淚，救我的腳免了跌倒。	

<p>⑤ 見證/讚美的誓願/描述性的讚美。</p>	<p>116:7 我的心哪！你要仍歸安樂，因為耶和華用厚恩待你。</p>	<p>116:9 我要在耶和華面前行活人之路。</p>	<p>116:12 我拿甚麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩？  116:13 我要舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名。  116:14 我要在他眾民面前向耶和華還我的願。  116:15 在耶和華眼中，看聖民之死極為寶貴。  116:16 耶和華啊，我真是你的僕人；我是你的僕人，是你婢女的兒子。你已經解開我的綁索。  116:17 我要以感謝為祭獻給你，又要求告耶和華的名。  116:18 我要在他眾民面前，在耶和華殿的院內，在耶路撒冷當中，向耶和華還我的願。你們要讚美耶和華！  116:19 併於上節</p>
---------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	--

最後，我們一起來學習用詩篇禱讀。

### 三、學著用詩篇來禱讀

禱讀可簡單分為三個步驟：(1)直禱：直接讀經文，並重複有感動的部分，同時加強語氣。(2)重禱：將經文以個人化的方式再重複一次，將祂改為祢，蒙恩者改為自己，例：將「祂必幫助祂的百姓」，改為「祢必幫助我」。(3)話禱：將經文用於自己的處境中。

禱讀有以下幾個好處：(1)可將經文化作屬靈的食物吃進生命中。(2)自然學會用聖經經文禱告。(3)經過三步驟，強化對經文的熟悉，潛移默化進入心中。(4)久而久之，即可將經文運用自如於不同的禱告中（例：求告、感恩）。(5)易教易學，很容易可以用於門徒帶領的傳承中。

現在，大家兩個兩個練習，用詩廿三：1-3 禱讀。

- 23:1 (大衛的詩。) 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。  
23:2 他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。  
23:3 他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。

## 【結論】

禱讀像是一個基本功，當我們持續操練禱讀時，我們的心思會被聖經調整，同時我們禱告的詞彙也會自然增加。久而久之，我們就能夠將這些思想以及詞彙，很自然地應用在我們日常的禱告中。如此一來，我們就越來越能貼近神的心意禱告，也會更多經歷祈禱出來的能力。願神賜福每一個有心投身禱告的弟兄姊妹，豐豐富富地體會我們父神的美好、良善與恩典。✠

### 基督教台灣信義會台北蒙恩堂

地點：臺北市松山區光復南路 32 巷 3 號      傳道人：鄭文選牧師

E-mail：gngchurch@so-net.net.tw      網址：http:// www.gnglc.org.tw

電話：(02)2570-0564      傳真：(02)2570-0565

