



✿天天祝福 ✿更像基督 ✿領人蒙福

「我們的教會是否忠於神的使命？因著我們教會的存在，開始活在與神和好、與彼此和好、和與受造萬物和好的關係中？我們傳福音帶領信主的人，透過教會的教導和裝備，是成為教會的熱心會員，還是成為耶穌的忠實跟隨者？」

「作主門徒是一個一生之久的過程，包括在日常生活的每個決定中分辨上帝的心意，學習效法耶穌；這觸及了個人的內在生命、生活的安排與生命操練，也包含了我們的人際關係、對社會議題的公共參與和我們與受造萬物的關係。」 —— Christopher Wright

作為基督的追隨者，需為自己的生命是否更像基督負責！如何訓練自己活出更像基督的人生呢？

我_____決心實行"**B. L. E. S. S.**"天天祝福，更像基督，領人蒙福的操練，成為我的生活方式。

禱告開始 **BEGIN WITH PRAYER**

- 我樂於每周為 3 個人禱告，其中至少 1 個是未信者。
- 我樂於與 1-2 位禱伴或於周三祈禱會一起為他們禱告。
- 感謝神賜我救恩，又常與我同在。求神引導及教導我如何為他們禱告；求神賜他們有渴慕認識神的心。
- 禱告對象：如家人、同事、同學、朋友、鄰居、客人、活動伙伴、社區人士、其他族群和種族等。
- 本周禱告對象_____；_____；_____。
- 定下一周內哪一天為哪一人禱告：

家人	朋友	信徒	同事	社區	族群	宣教士
一	二	三	四	五	六	主日
寫	下	他	們	的	名	字

聆聽 **LISTEN**

- 我樂於每周安靜聆聽 3 個人，其中至少 1 個是未信者，並發現他們的需要。
- 聆聽他們的希望、掙扎、困難、苦痛、挑戰、夢想、生活和屬靈上的需要等。
- 還同時聆聽聖靈的聲音，順服祂的引領。
- 本周聆聽對象_____；_____；_____。

吃飯 (茶聚/喝咖啡) EAT¹

- 我樂於每月個別與 3 個人或 3 人一塊兒吃飯，其中至少 1 個是未信者，以建立真誠友誼的關係。
- 本月共膳對象：_____；_____；
_____。

服侍 SERVE

- 我樂於每月回應 3 個人的需要，其中至少 1 個是未信者，並以實際和有效的方法幫助、服侍他們。
- 我會通過建立人的話說²或恩慈行動³或愛心禮物去服侍他們。
- 本月服侍對象_____；_____；
_____。

¹ 餐桌上可開放交流彼此的故事，我們的夢想、掙扎、恐懼等。耶穌與稅吏長撒該的飯桌交往，帶來救恩臨到他的家。「耶穌說：“今天救恩到了這家，他也是亞伯拉罕的子孫。因為人子來，是要尋找拯救失喪的人。”」（參路 19:1-10）你慷慨的邀請亦成為榜樣，對方亦會效法你，跟著去邀請其他人一同用膳。

² 如：透過寫字條、咭，what's app，電郵，電話等，向對方說一些鼓勵、肯定的說話。鼓勵需要同理心，多說：「我知道」、「我關心」、「我陪你」、「我撐你」、「我可以如何幫助」。建立人的說話如靈魂的氧氣！

³ 恩慈行動：如毫無計較地寬恕人；幫助受傷害的人；向有困難的人顯出耐性；對仇敵表現恩慈；關心失喪的人等。

故事分享 STORY

- 我樂於**每兩個月**與 3 個人，其中至少 1 個是未信者，分享耶穌的故事，以及祂在我身上的作為。
- 這兩個月分享故事對象_____；
_____；
_____。
- 首先分享神如何祝福你（例如：平安、有目標、勇氣、喜樂等，每次只選一個主題，適切對方的需要，用短的故事見證。）
- 盡量讓對方知道神正在他/她的生命中工作，他也同樣可得到這豐盛生命的祝福。
- 盡量與對方保持良好關係。
- 每次分享一些你自己生命的故事。
- 敏銳聖靈的帶領，與對方分享神救贖的故事。

小組彼此守望表

成長班小組中定期作分享及跟進，
鼓勵在班中分享 **B.L.E.S.S.** 的見證

✚ 本周我已禱告祝福的對象 BEGIN WITH PRAYER

我的禱伴：_____；_____；
_____。

本周禱告對象：（其中 1 個是未信者）

姓名：_____

姓名：_____

姓名：_____

✚ 本周我已聆聽的對象 LISTEN

本周聆聽對象：（其中 1 個是未信者）

姓名：_____ 需要：_____

姓名：_____ 需要：_____

姓名：_____ 需要：_____

本月我已邀約吃飯的對象 EAT

本月吃飯對象：(其中 1 個是未信者)

姓名：_____

姓名：_____

姓名：_____

本月我已服侍的對象 SERVE

本月服侍對象：(其中 1 個是未信者)

	說話	行動	小禮物
姓名：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
姓名：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
姓名：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本月我已分享故事的對象 STORY

本月分享故事對象：(其中 1 個是未信者)

姓名：_____

姓名：_____

姓名：_____

學習與反思

1. 從本周／月的「祝福」**B.L.E.S.S.**操練，我學習了什麼？

2. 有什麼反省？

3. 有什麼難處？

4. 我如何順服聖靈的引領？

5. 我在生活方式上是否以效法基督為目標？有哪方面進步？有哪方面改進之處？

6. 我對耶穌基督的認識，有沒有新的學習？

分享完畢後，請分小組為以上的學習感恩及祈禱，求神繼續賜我們堅持實踐祝福的生命！

目錄

序言	9
大綱及詩選	11
第一課 戰場上脫戰衣的人	12
第二課 危難中的訴與求	24
第三課 沮喪的訴與求	34
第四課 苦罪中的訴與求	44
第五課 被壓者的訴與求	53
第六課 走出幽谷的領悟	67
第七課 上帝，祢是我的……	80
第八課 從此，以愛還願	91
學習總結	99
資料來源	101
2018-2020 課本主題	102
BLESS 行道功課	107

序言

「如果生命想要井然有序，就必須交給心整理。只有從內在開始，生命才能整合起來。」（魏樂德，《品格的革命—重塑屬天的生命》，頁 21）。「心」是我們的內在世界，存在著我們的思想、感情、意向和計劃，當中大部分都是自己和他人能看見，也有部分隱藏在心靈的深處，是別人不知，自己也無法完全了解，上帝卻知道。多默·基廷指出，在成長的過程中，因著受傷害或負面的經歷而形成的個人價值取向及自我滿足的模式—操控、壓制、討好……，成為我們隱藏的動機，去得到自我滿足；基廷稱之為「假我」。「假我」影響著我們生活的每一層面，以及每個有意識或無意識行動，包括我們與上帝之間的關係互動。有時，我們為了取悅上帝、或懼怕上帝的形罰、或得到群體的認受稱讚等，我們任由「假我」掌管我們的生命。在靈修成長中，如果我們不能真誠地面對自己的心—包括我們好的、不好的、明顯的、隱藏的，並且呈現在那位已知的上帝面前，就會成為生命更新成長的障礙。

「在愛裏沒有懼怕；完全的愛把懼怕驅除。因為懼怕帶有刑罰；懼怕的人在愛裏還未得以完全。」（約壹 4:18）約翰提醒我們，如果我們信任上帝愛祂的子民，如果我們信任上帝會拯救憂傷痛悔的人，難道這愛還不能讓我們真誠地面對那個隱藏的自己嗎？難道這愛還不能讓我們坦誠地在上帝面前承認：「天父，可憐我這個罪人／沮喪／灰心、痛苦的人」？難道這愛還讓我們疑惑上帝會拒絕我

們嗎？難道這愛還未能讓我們如小孩般來到上帝的面前釋放自己的情緒和心思嗎？

詩 139 篇詩人指示我們，這位全知的上帝，在我們還未認識自己以前，祂已知道我們，連隱藏在黑暗裡的我們，祂早已知道。上帝一直在等待我們走出幽谷，進到祂為我們預備的蔭庇。詩篇的作者們走過人生的艱苦和心靈的苦澀，體會藏身在上帝裡才是最大的福氣。本季課程期望透過詩人的體會，一起探索自己心裡那上帝知道而自己不完全知道的隱藏領域，一起經驗上帝的釋放和重整，使我們體會詩人的總結：生命有滿足的喜樂和永遠的福樂。

張映玉

* * * * *

備課建議：

1. 找一個安靜的時間及空間，請先安靜 2 分鐘(可調校鬧鐘作提醒)，以穩定的深呼吸作開始，讓自己能專注。如果在安靜的過程中，出現雜務打擾你，你可以寫下來，然後再作深呼吸，使自己能安靜和專注。
2. 慢慢讀一次該詩，稍稍停頓，感受對該詩有甚麼印象。然後再慢讀一次，讓自己對該詩印象深刻。
3. 完成課本的閱讀及問題。若時間充裕，不妨寫下你在這課的得著，並預備向組員分享。

每課詩選

為了配合本季查考每一課的主題內容，現從教會詩集中建議詩歌數首，以供參考選用：

每課主題	建議詩歌(首)
第一課 戰場上脫戰衣的人	366, 15
第二課 危難中的訴與求	53, 316
第三課 沮喪中的訴與求	86, 375
第四課 苦罪中的訴與求	276, 318
第五課 被壓者的訴與求	83, 270
第六課 走出幽谷的頓悟	327, 278
第七課 上帝，你是我的……	81, 325
第八課 從此，以愛還願	89, 77

教會網頁(http://www.baptist.org.hk/lesson_song/index.php)上備有這些詩歌的獻唱錄音，可供參考。

(主頁>教會事工>十三部工作>音樂部>成長班每課詩選)



第一課

戰場上脫戰衣的人

(詩 46)

學習目標：

1. 面對危機或衝突中，不急於回應，退下來禱告。
2. 要數算主恩，忍耐等候，騰出時間和空間讓上帝作工。

閱讀經文

《和合本修訂版》版權屬香港聖經公會，蒙允准使用

- 46:1 神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。
- 46:2 所以，地雖改變，山雖搖動到海心，我們也不害怕。
- 46:3 其中的水雖澎湃翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕。（細拉）
- 46:4 有一道河，這河的分汊使神的城歡喜，這城就是至高者居住的聖所。
- 46:5 神在其中，城必不動搖；到天一亮，神必幫助這城。
- 46:6 萬邦喧嚷，國度動搖；神出聲，地就熔化。
- 46:7 萬軍之耶和華與我們同在，雅各的神是我們的避難所！（細拉）
- 46:8 你們來看耶和華的作為，看他使地怎樣荒涼。
- 46:9 他止息戰爭，直到地極；他折弓、斷槍，把戰車焚燒在火中。

46:10 你們要休息，要知道我是神！我必在列國中受尊崇，
在全地也受尊崇。

46:11 萬軍之耶和華與我們同在，雅各的神是我們的避難
所！

《聖經新譯本》版權屬於環球聖經公會，蒙允准使用

46:1 神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難
中隨時都可得到的幫助。

46:2 因此，地雖然震動，群山雖然崩塌入海洋的深處，
我們也不害怕。

46:3 雖然海浪翻騰澎湃，雖然山嶽因波濤洶湧搖動，我
們也不害怕。（細拉）

46:4 有一條河，它眾多的支流使 神的城充滿快樂；這
城就是至高者居住的聖所。

46:5 神在城中，城必不動搖；天一亮， 神必幫助它。

46:6 列邦喧嚷，萬國動搖； 神一發聲，地就融化。

46:7 萬軍之耶和華與我們同在；雅各的 神是我們的保
障。（細拉）

46:8 你們都來，看耶和華的作為，看他怎樣使地荒涼。

46:9 他使戰爭止息，直到地極；他把弓折毀，把矛砍斷，
把戰車用火焚燒。

46:10 你們要住手，要知道我是 神；我要在列國中被尊
崇，我要在全地上被尊崇。

46:11 萬軍之耶和華與我們同在；雅各的 神是我們的保
障。（細拉）

背景：本詩是一首信心詩歌，作者的身份是祭司（可拉屬利未支派）。學者對這首詩歌的背景有不同的觀點，有學者認為是王下 20:1-30 描述約沙法王對抗摩押、亞門和米烏利人攻擊的詩歌；有學者認為是猶大面對亞述攻擊圍城的詩歌（王下 18 章；賽 36-37 章）。本文會以後者作為研讀本詩的背境。）

內文

本詩是一首信心詩歌，作者的身份是祭司（可拉屬利未支派）。學者對這首詩歌的背景有不同的觀點，有學者認為是王下 20:1-30 描述約沙法王對抗摩押、亞捫和米烏尼人攻擊的詩歌；有學者認為是猶大面對亞述攻擊圍城的詩歌（王下 18 章；賽 36-37 章）。本文會以後者作為研讀本詩的背景。（請參看本課的補充資料）

A. 亂世中的怕與不怕（v1-7）

上帝是避難所、力量和患難中隨時的幫助(v1)

大自然的破壞-我們也不害怕(v2-3)

上帝在城中，必不動搖(v4-5)

邦國間的攻擊 - 上帝鎔化它(v6)

上帝是避難所(v7)

重點：面對威嚇或攻擊，詩人提醒我們，要轉眼定睛注視上帝；有上帝臨在其中，身處亂世也安然居住，不必懼怕。

1. 上帝是避難所、力量、幫助(v1)

		比喻上帝
--	--	------

避難所	暴風雨之中的 一個安全地方	最安全和穩妥可靠
力量	有能力和強壯	最有力量和最可靠安全
隨時的幫助	施行拯救的動 作	在急需時得到上帝最適 切和徹底的拯救

詩人用山震動移位，並因海水翻騰而戰抖，甚麼被海水吞噬作為比喻，表達出人所面對的壓力（源於敵對上帝）是如何頑強和可怕。詩人再用河(v4)喻意上帝同在和祝福（賽 8:6；33:21；詩 65:9）。「聖所」是至高者居住其中，上帝臨在與否，形成兩個強烈的對比：

山因海漲而戰抖 ⇨ 我們因上帝臨在而不害怕
列國喧嚷和動搖 ⇨ 城因上帝臨在而不動搖，
城內和諧安穩

無論外邊如何紛亂和激烈，也絲毫不能改變聖城內的平靜安穩。相對外圍的天災人禍，這城因為上帝同在成為人的避難所，使人得到保護和安歇。

2. 上帝是為祂的子民爭戰(v7)：「萬軍的耶和華」代表耶和華是為祂的子民出頭和征戰的上帝；「雅各的上帝」代表耶和華是與以色列立約的上帝。以色列民要堅守約民的身份，上帝就會為他們征戰的同時，又將祂的子民放置在高處上，使爭戰攻擊不會傷害祂的子民。
3. 「細拉」是樂譜上的一種符號，可能是「插樂」，或者是停一會兒思想一下之意。所以，「細拉」就是要人在間奏時思想祂，站住靜默停止自己的活動，讓上帝活

動。在苦難中的細拉一當苦難、病痛、工作不順臨到時，不要埋怨上帝，因為上帝有祂細拉的時間，讓你休息、安靜、再思考與上帝的關係，矯正與上帝的態度與角度，與上帝親近，藉此恢復力氣、蒙上帝祝福。

B. 脫下你的戰衣 (v8-11)

既然上帝會保護祂的子民，為他們戰勝敵人，以色列民就要：

1. **要來觀看**—「來」到上帝跟前，睜開眼睛仔細觀察(「看」)上帝的作為，反覆思想祂在歷史裡的大能作為，使他們能把眼光從恐懼和混亂的環境中，轉眼仰望上帝，定睛在祂的工作之上。
2. **要安靜**—思想上帝如何使地荒涼、止息刀兵、折弓斷槍、焚燒戰車。因為昔日亞述王西拿基立廿萬大軍圍攻路撒冷時(參看補充資料)，上帝使亞述大軍一夜之間潰不成軍，西拿基立其後被自己的兒子所弑。
3. **「要休息」**(v10)—原文有放鬆、變弱、安靜、放棄、讓他走的含意。這是一道命令，要祂的子民要放鬆和住手，無論外面的攻擊和威嚇多大，不要驚懼和投靠外人，也無需動心和動手，要憑信心來到上帝面前安靜歇息，由上帝為我們爭戰。當亞述大軍兩度壓境，希西家第一次的回應是搜刮金銀向亞述進貢，又向埃及靠攏，引來第二次亞述壓境，希西家這次是停止自己的籌算和動作，進入聖殿祈求，也請以賽亞先知代求。希西家第一次「動作」，引來更大的危機，第二次「休息」(退)卻得到拯救。(請參看附加資料)

4. 「要知道」-原文有認識、辨別或經歷的含意。「要知道我是上帝」-是命令也是邀請，上帝既是上帝，以色列民知道這位創天造地的上帝的權柄和能力，就要信任上帝，同時也邀請他們要嘗試經驗上帝的真實，這真實包括上帝的應許和作為。

問題討論：

1. A 與 B 是同部門的人，B 是資深員工，也是 A 的其中一位上司。公司裡有人向老闆舉報 B 的不是，使 B 被訓話；同時有傳言舉報人是 A，使 A 受到 B 的惡意相待，其他同事也對 A 避之則吉。如果你是 A，你會怎樣面對當前的情況？

2. 面對亞述的兩度壓境，希西家的回應前後不同，兩次的心態有何不同？

哪個回應態度更像你平時的處理衝突/危機的取態？

-
-
3. 要「休息」（住手）與要「知道我是上帝」兩者之間有甚麼關聯？
-
-

面對衝突或危機，要安靜等候上帝，攔阻你「住手」的是甚麼？

4. 請你綜合本詩，詩人對上帝子民面對壓力或驚嚇時的三個要求：
-
-
-

總 結

地改變、山搖動到海心、水匉匉翻騰、山戰抖、列國動搖，本篇詩篇所描繪的危難景象，可以說是眾詩篇中最動盪不安的一篇。天地搖晃，邦國動盪，人間哪裡還有逃避的靜土讓人安居樂業？就在這動盪紛亂中，詩人卻吩咐

以色列民：「你們要休息，要知道我是上帝。」(v10) 詩人不是要人退出戰場，作消極的躲避，而是提醒上帝的子民一個致勝之道—要沉著應對面前的危難，進入上帝的保護裡，以致在危難中不再懼怕，等候上帝的作為。詩人要上帝的子民放下一切爭戰的器械，因為上帝才是我們致勝的器械。

林前 6:19「豈不知你們的身子就是聖靈的殿麼，這聖靈是從上帝而來，住在你們裡頭的，並且你們不是自己的人。」我們就是這座四面受敵的城，懼怕與否，在乎我們是否上帝的居所。雖然我們在人生路上都要面對不同的危機，但聖靈就臨在我們生命裡，我們必不動搖。所以，面對危難時，我們就要：

1. 嘗試新的心態：停下來，認清危機，不用急於回應或解決問題

當我們面對衝突、攻擊、壓力或危難時，很容易因懼怕或一些情緒而逃避，或尋求別人的幫忙、或出手反擊；正如希西家王面對亞述王西拿基立第一次圍攻時，就用自己的方法和拉攏別國幫忙，意圖解決國家的危機，結果適得其反。得到教訓的希西家，再度面對西拿基立圍城，卻是進入聖殿安靜祈求，向上帝求助。大衛人生充滿危難，他卻說：「我若不信在活人之地得見耶和華的恩惠，就早已喪膽了。要等候耶和華，當壯膽，堅固你的心。我再說，要等候耶和華。」(詩 27:13-14)

所以，面對衝突或危難，停下來不作回應不是懦弱的

決定，而是讓自己有空間思索如何抉擇。我們要先問：

- a. 我現在面對的是甚麼問題？我擔憂/懼怕的是甚麼？我最想做的甚麼事？
- b. 我是否聖靈居住的殿？我是否相信上帝的應許，就是有祂同在，我必不被動搖？我是否信任聖靈的保護和引導我？我是否信任上帝會幫助我？
- c. 在「我想這樣做」和「由上帝決定怎樣做」兩者之間，有何差別？

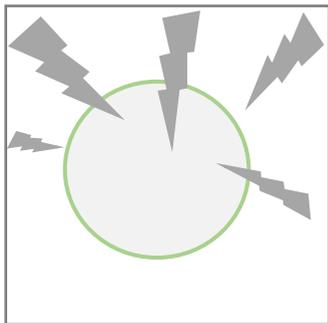
2. 嘗試新的行動：進入你的內室，禱告你的父上帝

停下來，並不是消極或是逃避問題的選擇，而是選擇另一種積極又有果效的行動，就是進入只有你與上帝的內室，向上帝祈求幫助，將爭戰的主權交給上帝，由上帝幫助力渡過危難。

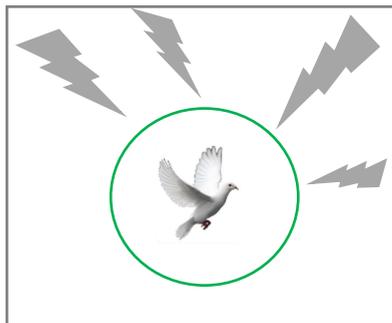
3. 安靜等候—給上帝時間，也給自己時間

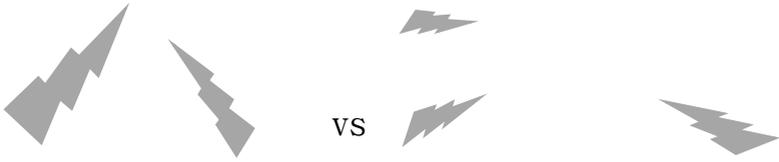
對要等待的人，「一陣子」的長度是無法量度的（村上春樹）；同樣，對於面對衝突、攻擊、壓力或危難的人，不知終結時間的等待也是對信任上帝的考驗。詩人提出「來看耶和華的作為」，是要以色列民回望上帝的作為時，也要展望上帝如何為他們工作。安靜等候不是消極，而是積極地參與在上帝的爭戰中，讓上帝作元帥，統領我們在合適的時間做合適的事情。

默想：我現在的狀況是……



20





我們的身體，就是上帝的殿，聖靈進在我們裡面。現在你的心靈是因面對的危機或壓力而喧嚷動搖，還是平靜安穩？上帝的命令和邀請，在你面對的這個危機／壓力，有甚麼幫助？

***在這課中，你得到**

我學到 _____

我發現自己 _____

我需要改變 _____

我會這樣做： _____

我的禱告：

***背誦經文**

箴 46:10 「你們要休息，要知道我是神。我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。」

下一課前：（完成後請加上✓）

- 我已帶領組員一起背誦經文
- 我會用心備課，這是我的責任！

補充資料：（王下 18-19 章，賽 36-37）

公元前 722 年，北國以色列被亞述所滅，南國猶大失去了北國的屏障，成為亞述下一個要吞滅的目標。猶大當時的君王是希西家，他算是一個好的王帝（王下 18:3-5），可惜國家積弱已深。亞述不單止強大，皇帝西拿基立更是野心勃勃的地想吞併其他國家。公元前 701 年西拿基立帶領亞述大軍，圍攻耶路撒冷，想攻佔耶路撒冷城（王下 18-19 章）。當時希西家同城裡的人十分驚惶，希望同亞述和議和，免得成為亡國奴。同時，他們知道亞述人將人擄走之後，會用很殘暴的方法對待俘虜，所以他們都希望可以逃過這場災難。希西家差遣臣子向西拿基立認罪，甘願受罰。西拿基立罰希西家三百他連得銀子和三十他連得金子。希西家就把皇宮府庫內的銀子都帶出來，連當時聖殿柱子上的金子都刮下來，全部進貢給亞述王。面對外患，希西家拉攏埃及，此舉激怒了亞述王，於是西拿基立轉回圍攻耶路撒冷，還用了三道殺手鐮，想逼希西家王投降：

(1) 第一招：用廿萬大軍重重圍著耶路撒冷，並且截水截

糧，務要令希西家開城門投降。

- (2) 第二招：派他的隨從拉伯沙基在城下罵陣，羞辱希西家王。如果希西家皇不敢出來應戰，他的子民就會洩氣，到時軍心大亂，無力應戰；
- (3) 第三招：辱罵他們所信的耶和華，誣蔑上帝無力保護他們，就像被他們所毀滅的諸國的神一樣；使以色列人懼怕，以為自己失去靠山。

西述王用了這三招之後，果然湊效，希西家心裡很是憂心。但這次希西家不再是敵人示弱，又或者投靠其他國家，而是兩度回轉到聖殿祈禱，向上帝求救。同時，他又差家宰和祭司去見先知以賽亞，將國家面對的危況告訴他，希望以賽亞代求耶和華拯救。當時以賽亞先知得到上帝的信息，王下 19:32-34「他（西拿基立）不會來到這城，不會在那裡射箭，也不會拿著盾牌向城進攻，不會築起土堆圍攻它。他必循他來的路回去，他必不能來到這裡，這是耶和華的宣告。為了我和我僕人大衛的緣故，我必保護這城，拯救這城。」意思是亞述大軍不單會敗陣，並且無力向他們動一刀一箭。希西家是就帶著這個從上帝而來的應許，返回皇宮。經過一夜的煎熬，希西家早上起來的時候，走到城牆看看，發現遍地屍骸，亞述王西拿基立不知所縱。原來，就在那一個晚上，上帝出手，擊殺了西拿基立大軍，死了十八萬五千人；西拿基立逃回亞述，後來被他的兒子殺死。據一些考古學家的推測，當時發生了類似瘟疫的災害，使亞述軍隊一夜之間死了這麼多人。上帝沒有對以色列民族講大話，祂承諾救他們，亞述軍隊真是沒有機會發

出一刀一箭，就全軍敗退。

第二課

危難中的訴與求

(詩3篇)

學習目標：

1. 在禱告中向上帝坦言自己的感受和情緒。
2. 在禱告中有靜默的空間，聆聽上帝的回應。

閱讀經文

《和合本修訂版》版權屬香港聖經公會，蒙允准使用

- 3:1 耶和華啊，我的敵人何其增多！許多人起來攻擊我。
- 3:2 許多人議論我：「他得不到神的幫助。」(細拉)
- 3:3 但你—耶和華是我四圍的盾牌，是我的榮耀，又是令我抬起頭來的。
- 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，我睡覺，我醒來，耶和華都保佑我。
- 3:6 雖有成萬的百姓周圍攻擊我，我也不懼怕。
- 3:7 耶和華啊，求你興起！我的神啊，求你救我！因為你打斷我所有仇敵的腮骨，敲碎了惡人的牙齒。
- 3:8 救恩屬於耶和華；願你賜福給你的百姓。(細拉)

《聖經新譯本》版權屬於環球聖經公會，蒙允准使用

- 3:1 耶和華啊！我的仇敵竟然這麼多。起來攻擊我的竟然那麼多。

- 3:2 有很多人議論我說：“他從 神那裡得不到救助。”
（細拉）
- 3:3 耶和華啊！你卻是我周圍的盾牌，是我的榮耀，是使我抬起頭來的。
- 3:4 我發聲向耶和華呼求的時候，他就從他的聖山上回答我。（細拉）
- 3:5 我躺下，我睡覺，我醒來，都因耶和華在扶持著我。
- 3:6 雖有千萬人包圍攻擊我，我也不怕。
- 3:7 耶和華啊！求你起來；我的 神啊！求你拯救我，你擊打了我所有仇敵的臉頰，打碎了惡人的牙齒。
- 3:8 救恩屬於耶和華，願你賜福給你的子民。（細拉）

內文

當我們心靈因外而來的危機和壓力而起伏不定，或者懼怕顫抖時，第一課教導我們要停下來，進入上帝的避難所，等候上帝為我們爭勝。在等候上帝作為的過程中，我們要如何禱告？在這一課，我們透過大衛的禱告，學習在禱告中與上帝對話的其中一種形式。

本詩是大衛逃亡時寫的詩歌（請參看補充資料）。大衛因與拔示巴姦淫及殺其夫烏利亞的罪招耶和華刑罰，人生由家庭問題而分崩離析，他的國家也因親兒押沙龍背叛而脫離他的掌控。以色列民的心都歸向押沙龍，大衛被迫逃亡（撒下 15-18 章）。當大衛紮營等候過約旦河時，驚覺自己四面受敵。親生兒子背叛使他悲痛，心靈起伏。這篇

詩篇表達大衛在這絕望傷痛中的呼喊，並且因敵人的譏誚、謾罵和攻擊，向上帝呼求幫助。

結構：(援引自陳興蘭，《詩篇—默想式生命讀經(上冊)》，頁 33)

- A 眾多的仇敵和攻擊(v1)
- B 得不著上帝的幫助(v2)
- C 四圍盾牌有榮光(v3)
- D 我求告上帝(v4)
- D' 上帝保佑我(v5)
- C' 四圍攻擊無害怕(v6)
- B' 必得著上帝的幫助(v7)
- A' 唯一的拯救與信靠(v8)

A. 傾訴焦慮的苦情 (v1-2)

重點：面對危機和壓力，心底總是有種種起伏不定的情緒，時而憂感、時而懼怕、時而驚惶，以及心底因困境而浮現的疑問，需要宣洩的出口。詩人並沒有壓抑或隱瞞內心的焦慮疑惑，而是坦誠向上帝陳明自己心底的困惑和痛苦。詩人的苦情是：

1. 詩人身陷險境，因親兒子、昔日的臣僕、妃嬪、到自己的百姓，眾叛親離而承受沉重的壓力和威脅 (v1)。
2. 敵人揶揄大衛，因為大衛犯罪，上帝都不會幫助他脫離險境；中傷大衛所信靠的上帝，認為他的上帝也無能力幫助他。這些聲音在詩人心靈裡不停迴繞，使詩人活在疑慮和恐慌之中，深怕自失去唯一的倚靠。

在這兩節中，詩人的訴苦不是向人而發，而是向上帝呼喊，將自己的苦情、心底的疑慮和恐慌向上帝陳明。

B. 確認上帝是……(v3-6)

重點：向上帝陳明苦情和困惑後，詩人就敵人的譏諷和中傷，向上帝確認上帝在自己生命中的角色及關係。

詩人的三個確認：

1. 上帝在詩人生命中的角色(v3)：上帝是他全面的保護（四圍的盾牌）；是與他同在（榮耀）和拯救他，使他不再沮喪（抬起頭）。
2. 只要求告上帝，上帝就會如常應允他的禱告(v4)。
3. 因為上帝的保護，縱然面對千軍萬馬包圍攻擊，詩人因上帝的保障而不膽怯和驚怕，安然入睡(v5-v6)。

面對重重的攻擊，詩人好像坐在上帝的懷抱中，抬頭向上帝說：「雖然他們譏笑我，說祢已離棄我，祢沒有能力幫助我；但我相信，祢會為祢自己的榮耀保護我，將我從他們中間拯救出來，使我可以昂首濶步。所以，那怕他們人多勢眾，我也因為祢可以安睡。」

C. 危難中的求助(v7-8)

重點：詩人既然認定耶和華必然垂聽他的呼喊，詩人最後是向耶和華求助。

詩人呼籲上帝起來採取行動，拯救他和痛擊敵人，使他所蒙的羞辱和中傷得以昭雪。詩人請求上帝羞辱敵人（打腮骨），使他們失去了力氣和抵抗力（敲碎牙齒）。因

為上帝的賜福是祂恩慈拯救的結果，得勝屬乎上帝，祂必將得勝賜給祂所愛的人（百姓）。

問題討論：

1. A 是團契的職員，熱心事奉。在籌備團契燒烤活動時，為了減輕團友的工作量，A 事事親力親為，燒烤活動順利完成。在檢討會上，A 不但沒有得到肯定，還被 B 批評處事欠缺周詳的計劃、獨斷獨行、不具團隊精神。其後，A 發現團友在背後議論他，團契活動的籌備工作，A 都沒有參與的機會，感到團友都不願與他合作。如果你是 A，在這處境下你會做甚麼？

A 有甚麼感受和情緒？

2. 如果你是 A，你會怎樣禱告？請寫下你的禱文。

3. 你的禱文與大衛的禱文有甚麼分別？

4. 請你綜合詩人的禱告內容，可以分為哪三個層次：

總 結

本詩是大衛人生中一個極沉重時期所寫的其中一首詩歌，親人和百姓離棄他，連敵人也揶揄他被耶和華離棄。腹背受敵，逃亡日子未知何時結束，自己和親兒子押沙龍不能共存。無論是自己被親兒所殺，還是殺親兒而復位，都是傷心的結局。面對生命危機和心靈的沉痛，詩人向上帝陳明他的訴求。詩人的說話不是向敵人發出，不是與敵人爭辯。在這你死我活的戰場上，大衛卸下他的戰衣，進入父上帝的避難所，跪坐在父上帝的跟前，向他的父上帝傾訴苦情，也在父上帝面前否定敵人的中傷，拒絕這些冷言冷語影響他與父上帝的關係。走出迷谷，詩人向上帝求助，等候上帝為他擊退敵人。

詩人的人生，也是我們人生的寫照，我們總會經歷被人攻擊或背棄，總會有針對我們個人或信仰的冷言冷語，

使我們心靈憂懼和動搖，跌進困惑的迷谷。詩人面對危難的心路歷程，可以成為我們的參照。當我們面對被迫害，就要住手，不用與敵人爭鬪，要進入內室安靜禱告：

1. **要向上帝和自己坦誠：**面對迫害或壓力而來的負面感受或情緒是自然的，不必壓抑或隱瞞，假裝若無其事。當我們將精力用於壓抑／隱藏內在的情緒或感受時，我們就沒有足夠的精力走出迷谷。進到內室，我們先要安靜自問：
 - a. 發生甚麼事？這事對我有甚麼影響？
 - b. 我有甚麼感受（擔心／憂慮／委屈／懼怕／困惑／……）？
 - c. 我的情緒狀態如何（起伏不定／無法安睡／沮喪／意志消沉／退縮不前／思想混亂／無法思考／……）？
 - d. 這些感受／情緒的源頭是甚麼？是因為失望？挫敗？自尊受損？……我真實的需要是甚麼？
 - e. 這事情有沒有動搖了我與上帝的關係？有沒有動搖了我的信念？價值觀？
 - f. 我是否能將我上述的一切，坦誠的向上帝陳明？不怕向上帝呈現心裡的困惑，甚至是對上帝的疑惑？負面感受或情緒不是罪，只是反映我們內裡真實的需要或期望。在禱告的內室中，聖靈會引導我們發現自己，並且隨行加力，幫助我們坦誠向上帝呈現自己的狀態和需要。唯有認清自己內在的狀況和需要，才能走出迷谷，看到出路。

2. **要認清我所信的父上帝：**當認清了自我的狀態和需要，我們就能抬頭仰望我們的父上帝。我們要自問：
 - a. 我的父上帝是一位怎樣的上帝？
 - b. 父上帝應許祂的子民(包括我)甚麼？
 - c. 父上帝會垂聽我的傾訴嗎？祂會幫助我渡過危難嗎？

3. **要放手，求助於天父：**知道自己的真實需要、認清自己所信的父上帝，就要放手，將心所望向上帝陳明，等候上帝的拯救。

默想：請回想/或現在正面對的一個類似的經歷，請你以大衛的禱告作榜樣，寫下你的禱文。

第一步：安靜，讓聖靈引導你發現自己

親愛的天父，我面對的

- a. 這事情是_____
- b. 我的感受是_____
- c. 我的情緒狀態是_____
- d. 這些感受／情緒的源頭是_____
- _____
- e. 這事情動搖了_____

第二步：認清了自己的需要，要轉眼仰望上帝

- a. 我的父上帝是_____

b. 父上帝應許我_____

c. 父上帝會_____

第三步：放手和求助

親愛的天父，我_____

***在這課中，你得到**

我學到 _____

我發現自己_____

我需要改變_____

我會這樣做：_____

我的禱告：

***背誦經文**

詩 3:4 「我用我的聲音求告耶和華，他就從他的聖山上應允我。」

下一課前：（完成後請加上✓）

- 我已向一位班員背誦聖經文
- 我會用心備課，這是我的責任！

補充資料：撒下 11-12 章，15-18 章

大衛在位期間，因為貪戀臣僕烏利亞的妻子拔示巴，與拔示巴行淫致拔示巴懷孕，大衛為掩飾己罪而設計殺死烏利亞。先知拿單直斥其罪，宣告耶和華的刑罰，刀劍永不離開大衛家，耶和華必從大衛家中與起禍患攻擊大衛。

大衛家的刀劍之禍，始於大衛兒子暗嫩姦污其同父異母的弟弟押沙龍的妹子他瑪並將她趕走，不承擔責任。押沙龍為妹子報仇，殺暗嫩後逃遁往基述。三年後大衛的重臣約押用計，幫助押沙龍回國，大衛愛子心切，容許押沙龍回國，但不見押沙龍的面及不容許他參與朝政。押沙龍回國後兩年間無法見大衛及參與朝政，於是用計逼約押助他與大衛修好，大衛愛押沙龍，與押沙龍親嘴，重新接納押沙龍。押沙龍處心積慮，籠絡民心，四年間形成甚大的勢力，最後起來謀反，追殺大衛。大衛逃亡，應驗了拿單的預言。大衛逃亡期間，顛沛流離，又受到示每的咒罵和譏諷，示每更用石頭砍和用土揚他。

第三課

沮喪中的訴與求

(詩 13 篇)

學習目標：

1. 沮喪失望時，要向上帝表露情緒，不用壓抑。
2. 憑著上帝與自己的盟約，信任上帝必會幫助。

閱讀經文

《和合本修訂版》版權屬香港聖經公會，蒙允准使用

- 13:1 耶和華啊，你忘記我要到幾時呢？要到永遠嗎？你轉臉不顧我要到幾時呢？
- 13:2 我心裏籌算，終日愁苦，要到幾時呢？我的仇敵升高壓制我，要到幾時呢？
- 13:3 耶和華—我的神啊，求你看顧我，應允我！求你使我眼目明亮，免得我沉睡至死；
- 13:4 免得我的仇敵說「我勝了他」；免得我的敵人在我動搖的時候喜樂。
- 13:5 但我倚靠你的慈愛，我的心因你的救恩快樂。
- 13:6 我要向耶和華歌唱，因他厚厚地恩待我。

《聖經新譯本》版權屬於環球聖經公會，蒙允准使用

- 13:1 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？
- 13:2 我心裡籌算不安，內心終日愁苦，要到幾時呢？我的仇敵勝過我，要到幾時呢？

13:3 耶和華我的 神啊！求你看顧我，應允我；求你使
我的眼睛明亮，免得我沉睡至死；

13:4 免得我的仇敵說：“我勝過了他”；免得我跌倒的
時候我的敵人就歡呼。

13:5 至於我，我倚靠你的慈愛，我的心必因你的救恩歡
呼。

13:6 我要歌頌耶和華，因他以厚恩待我。

內 文

本篇詩篇沒有具體說明是大衛哪個時期的寫作，學者大約分成兩個觀點：(1) 大衛逃避掃羅時寫的詩歌。大衛年少時被召入宮為掃羅王奏樂，因驍勇善戰及深得民心而被掃羅視為威脅，結果掃羅追殺大衛。大衛逃亡長達十年之久，東奔西走，裝瘋求存，甚麼逃入敵國，多次面對死亡威脅，直到掃羅戰敗自殺身亡為止（撒上 21-31 章）。(2) 有學者按敘利亞譯本的標題推論，認為大衛遭受約押和亞比篩的壓制和迫害。約押是大衛的元帥，卻違背大衛的吩咐殺死押沙龍；又因大衛轉立亞瑪撒為元帥，約押設計殺死亞瑪撒，重奪帥位。在大衛年老力衰的時，約押又跟大衛的兒子亞多尼亞合謀篡位，最終事敗，為所羅門所殺。押約可說時大衛的得力助手，也是大衛最具威脅和壓力的臣僕。（撒下 18-20 章；王上 1-2 章）。

本篇詩篇反映詩人的心情沮喪沉重，詩人感到上帝遠離他，他又被仇敵包圍壓制，且身患重疾，在痛苦至極下向上帝呼求。

A. 傾訴沮喪之情 (v1-2)

重點： 詩人經驗上帝好像忘記了他，不再看顧他和向他伸出援手；敵人因詩人的孤苦和軟弱而更趾高氣揚，落井下石，敵人的嘲笑令詩人更感沉重。

1. 詩人四次重複「要到幾時呢？」(v1-2)，強調自己心靈的強烈情緒。詩人經歷上帝對他疏離，並非因為他犯了罪(這裡沒有悔罪，沒有承自己的罪阻礙他體認上帝的賜福)，所以詩人感到很困惑，上帝為何不向受苦的人(詩人)伸出援手(「掩面」)。

詩人四次詰問反映他心靈中三個層面的痛苦：

- a. **由上帝而來的痛苦 (v1)：**上帝似乎忘記了詩人，好像刻意遠離他，不再記念他。既然不是自己犯罪得罪上帝，為何上帝會不悅甚至懲罰他；掩面不顧詩人，詩人直接向上帝投訴心中的困惑和痛苦。
 - b. **由自身而來的痛苦(v2)：**詩人在日間清醒(終日)時不停自我檢討(心裡籌算)，思考切身處境，卻未能想通，導致困擾及惶恐不安，成為心靈深處的痛苦。
 - c. **仇敵加給詩人的痛苦(v2)：**可能是因詩人患重病幾乎至死而引致敵人的譏笑。詩人看到因自己的軟弱或一蹶不振而引致敵人沾沾自喜，上帝的名卻受到虧損，感到十分痛苦。
2. 「要到永遠嗎？」：在希伯來文有兩個意義—(i) 指時間上的長久永恆；(ii) 指數量上的完全或所有一切。

這句話反映詩人的內心痛楚是深刻又強烈，因而向上帝投訴：你要徹底忘記我嗎？

B. 詩人的哀求 (v3-4)

重點：詩人向上帝發出三重的祈求，祈求上帝看顧、應允和使他恢復生氣。

詩人向上帝提出的三重祈求：

1. **求上帝看顧：**針對上帝「掩面」，上帝的疏離使詩人沮喪，所以詩人求上帝要轉臉來留意（看顧）他，向他施恩，不再向他隱藏。
2. **求上帝應允：**應允就是求上帝向詩人發聲說恩言或除去他的痛苦，不再向詩人緘默。
3. **求上帝使他眼目光明：**眼睛為生命力和活力的指標，人因病患導致眼睛暗淡，眼目光明象徵健康和有力量。
詩人三重祈求的原因：

1. **免得自己沉睡至死(v3)：**
詩人祈求上帝施恩讓他恢復健康，免得他因身體軟弱導致死亡，成為敵人誇口或誣讟的機會。
2. **免得仇敵誇勝(v4)：**
祈求上帝不要使他敗亡，讓敵人耀武揚威，上帝的名也受到虧損。
3. **免得敵人因詩人跌倒而喜樂(v4)：**
詩人祈求上帝伸出援手，免得敵人因他的敗亡或動搖而幸災樂禍。

詩人向上帝傾訴內心的沮喪後，按著心裡的困惑向上帝發出三個請求，這三個請求使詩人平靜下來，以致在結束時詩人能在黑暗中向上帝發出頌詞(v5-6)。

C. 詩人的轉機 (v5-6)

重點：在沮喪痛苦中，詩人回到上帝與他們所立的盟約，上帝的慈愛消弭他心裡的困惑，甦醒了詩心的心靈，以致他可以在患難中仍歌頌上帝。

1. 希伯來文中，v5 的排列是「但我、你的慈愛、倚靠、歡呼、我的心、你的拯救」；表明上帝的慈愛在先，倚靠在後，詩人倚靠上帝是源於上帝的慈愛。「但」是整首詩的轉捩點，詩人在沮喪和困境中忽然戲劇性地說「但我」，表明是一個出人意外的回應。當詩人被心靈在黑暗圍困時，在電光火石間看見曙光，重拾失去了的信心，情緒由沮喪轉化為愉快，並且宣告他的決心。
2. 「慈愛」：聖經把「慈愛」與「盟約」連在一起，表明立約雙方都以忠誠的愛互相對待。上帝與以色列人立約時，應許給他們永遠不變的愛，就要作他們的上帝，這應許成為詩人盼望的基礎。「倚靠」是把信心和盼望都寄存在上帝那裡。因此，詩人在困境中仍能將信心和盼望都寄存在上帝那裡，是因為他認定上帝對他的慈愛，是基於上帝對「盟約」的忠誠，祂必會遵守諾言和應許，施行救贖的恩惠。有此認定，詩人就不被黑暗所蒙蔽，雖然自己看不到上帝，卻認定上帝的看顧沒有離開他。

3. 「厚恩」(v6)這詞的基本概念是「全部」，指上帝答允了詩人「所有」的請求—看顧、勝過敵人和逆境、身心靈得治癒(v2, 4)。詩人向上帝歡呼是因為他信任上帝，縱然未知當前困境何時得脫，但他相信上帝會以厚恩待他，所以他仍然可以向上帝發出頌讚。

問題討論：

1. 當你沮喪失望、意志消沉又覺得上帝對你不聞不問時，你會有甚麼表現？
- 裝作若無其事 對人歡笑背人愁
- 自閉，不想見人 不想再與上帝溝通
- 暫時停止聚會，等事件結束為止
- 照常聚會，但保持緘默
- 其他：_____
2. 大衛因上帝的沉默而四次投訴上帝，你認為大衛憑甚麼這麼大膽？
- _____
- _____
- _____
3. 回到上帝與以色列民的盟約，大衛能將信心和盼望寄託於上帝。耶穌基督與我們所立的新約，對你面對沮喪失望、意志消沉時，有何作用？請參閱(路 22:18-20；約 3:16；羅 8:37-39)

4. 請你綜合本詩，大衛的禱告分為哪三個層次：

總 結

外來的攻擊於一個上帝子民來說，雖然會帶來壓力和憂傷，但還不致於墮入沮喪的幽谷；惟獨當上帝子民在困境中未能經歷上帝的同在，才讓他落在沮喪和絕望的境地。對詩人大衛來說，無論敵人如何譏諷和攻擊他，他都能忍受到底，因為他能從上帝處得到幫助和安慰。但當詩人面對身心軟弱，在困境中未能感到上帝的同在時，上帝卻默言不語。詩人感到上帝遺忘了他，所以沒有伸手幫助他，連敵人也因詩人的困境和無助而發出嗤笑，甚至向詩人誇勝，詩人就被惶恐和絕望所包圍。

雖然上帝好像隱藏了自己，詩人卻沒有放棄，詩人像小孩子般主動來到上帝面前，將心中的沮喪和困惑向上帝陳明；並且主動傾訴心底的渴求。詩人能夠化被動為主動，是因為他重拾上帝與祂子民關係的確據—盟約。上帝應許以不變的慈愛待祂的子民。因此，詩人雖然面對身心的痛

苦，仍能將信心和盼望寄託於上帝，等候上帝在祂的時間裡向他施恩。

在基督徒的人生中，總會有些時候感到沮喪和絕望，在困境中感到孤立無援，上帝又默言不語，好像不知道／不理會我們的求助。在這幽谷中，我們會陷入詩人的狀態－思想不斷爭鬥，不停自我檢討卻未能得到解答，以致困擾又惶恐不安。如果我們要走出沮喪的幽谷，就要：

1. **重新思考上帝與我之間的盟約：**詩人沮喪，是因為他被外在的壓力和自身的軟弱所困，又未能從上帝得到回應和援助，所以感到無助困惑，認為上帝不理會他。詩人能出幽禁谷，皆因他回望上帝與他所立的約，以致有動力主動向上帝傾訴和祈求。所以，當我們落在沮喪困苦中，覺得上帝疏離和不理我們時，我們要重回到上帝藉著耶穌基督與我們所立的盟約（新約）－上帝為愛我們，差遣祂的獨生子耶穌基督，為我們的罪死而復活，使我們的罪得以赦免，可以藉著耶穌基督的贖價與上帝和好（路 22:18-20；約 3:16；羅 8:37-39）。並且，耶穌基督差遣聖靈與我們同在，引導我們。

既然上帝以自己兒子的生命來立約，又應許與我們同行，祂怎會捨我們不顧？我們要學效詩人，在困苦壓力中，將信心和盼望寄存於上帝，等候他的恩助。

2. **主動向上帝坦言自己的沮喪和困惑：**人在沮喪時容易被混亂的思緒纏擾，反覆思考卻得不到解脫；上帝又

默言不語，使自己在困局中孤立無助。與其在被動的等候過程中，自說自話，自困愁城，倒不如學效詩人，從困惑中轉向上帝與我們的盟約關係，主動地將心中的沮喪向上帝陳明，就如詩人主動向上帝投訴／訴苦一樣。有時在上帝的默言不語中，我們很容易自卑自憐，認為自己被上帝離棄，詩人大衛卻提醒我們：「我若說，黑暗必定遮蔽我，我周圍的亮光必成為黑夜。黑暗也不能遮蔽我，使你（上帝）不見。黑夜卻如白晝發亮。黑暗和光明在你看都是一樣。」（詩 139:11-12）所以不是上帝「看」不到我們，而是我們「看」不到上帝。

3. **主動將心底的想望向上帝陳明**：詩人坦呈自己心底的渴求，祈求上帝回應他的困惑，向他發出恩言，救助他脫離所面對的困境和痛苦。詩人所求的，不是單單為著自己的好處，也是為上帝的名，不願敵人因自己的光境而誇口，也不願上帝的名受虧損。

默想：詩人由「上帝掩面不顧」到因上帝厚恩而歌頌上帝，當中看到的不是上帝有何行動，而是看到上帝與他的關係。你與上帝是甚麼的關係，使你可以從沮喪中抬起頭來，走出黑暗？

*在這課中，你得到

我學到 _____

我發現自己 _____

我需要改變 _____

我會這樣做： _____

我的禱告：

*背誦經文

詩 13:5-6 「但我倚靠你的慈愛，我的心因你的救恩快樂。
我要向耶和華歌唱，因他厚厚地恩待我。」

下一課前：(完成後請加上✓)

- 我已向一位班員背誦經文
- 我會用心備課，這是我的責任!

第四課

苦罪中的訴與求

(詩 32 篇)

學習目標：

1. 接受聖靈管教，承認自己違背上帝心意的罪過，並接受上帝的赦免。
2. 見證上帝的恩典，幫助被苦罪捆綁的人歸向上帝。

閱讀經文

《和合本修訂版》版權屬香港聖經公會，蒙允准使用

- 32:1 過犯得赦免，罪惡蒙遮蓋的人有福了！
- 32:2 耶和華不算為有罪，內心沒有詭詐的人有福了！
- 32:3 我閉口不認罪的時候，因終日呻吟而骨頭枯乾。
- 32:4 黑夜白日，你的手壓在我身上沉重；我的精力耗盡，如同夏天的乾旱。（細拉）
- 32:5 我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：「我要向耶和華承認我的過犯」；你就赦免我的罪惡。（細拉）
- 32:6 為此，凡虔誠人都當趁你可尋找的時候向你禱告；大水氾濫的時候，必不臨到他。
- 32:7 你是我藏身之處，你必保佑我脫離苦難，以得救的歡呼四面環繞我。（細拉）
- 32:8 我要教導你，指示你當行的路，我要定睛在你身上勸戒你。

- 32:9 你不可像那無知的騾馬，須用嚼環韁繩勒住，不然，牠就不會靠近你。
- 32:10 惡人必多受苦楚；惟獨倚靠耶和華的，必有慈愛四面環繞他。
- 32:11 義人哪，你們應當靠耶和華歡喜快樂，心裏正直的人哪，你們都當歡呼。

《聖經新譯本》版權屬於環球聖經公會，蒙允准使用

- 32:1 過犯得蒙赦免，罪惡得到遮蓋的人，是有福的。（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題）
- 32:2 心裡沒有詭詐，耶和華不算為有罪的，這人是有福的。
- 32:3 我閉口不認罪的時候，就整天唉哼，以致骨頭衰殘。
- 32:4 因為你的手晝夜重壓在我身上，我的精力耗盡，好像盛暑的乾旱。（細拉）
- 32:5 我向你承認我的罪，沒有隱藏我的罪孽；我說：“我要向耶和華承認我的過犯”；你就赦免我的罪孽。（細拉）
- 32:6 因此，凡是敬虔的人，都當趁你可尋找的時候，向你禱告；大水氾濫的時候，必不能達到他那裡。
- 32:7 你是我藏身之處，你必保護我脫離患難，以得救的歡呼四面環繞我。（細拉）
- 32:8 我要教導你，指示你應走的路；我要勸戒你，我的眼睛看顧你。

32:9 你不可像無知的騾馬，如果不用嚼環轡頭勒住牠們，牠們就不肯走近。

32:10 惡人必受許多痛苦；但倚靠耶和華的，必有慈愛四面環繞他。

32:11 義人哪！你們要靠著耶和華歡喜快樂；所有心裡正直的人哪！你們都要歡呼。

內 文

大衛與部下烏利亞的妻子拔示巴行淫，拔示巴懷孕，大衛試圖掩飾己罪失敗，設計殺烏利亞後，娶拔示巴為妻，拔示巴生下一子。先知拿單直斥其罪，並宣告耶和華的刑罰一刀劍必不離開大衛家。大衛認罪，拿單預言他與拔示巴所生的這個孩子必死；其後耶和華使大衛與拔示巴的兒子得重病，大衛進入內室禁食禱告七天，孩子最終因重病而死。本詩和 51 篇就是大衛從與拔示巴姦淫、殺烏利亞到拿單直斥其罪，心靈承受因隱瞞罪惡而來的痛楚，直到誠心面對己罪向上帝懺悔並得赦免的經歷。

本詩是七篇悔罪詩中之一(詩 6, 32, 38, 51, 102, 130, 143)，詩人感到罪孽深重，不堪負荷，以致身患重病，因而向上帝認罪，祈求赦罪寬恕。詩人一旦蒙赦免，身心靈因罪得到釋放而輕省，向上帝歌頌。詩 31 篇詩人因外來的攻擊向上帝求助，本篇則是詩人因自己內裡的掙扎而呼求上帝拯救，詩人直接來到上帝面前，呼求上帝赦罪。

A. 苦罪中的曙光－赦罪之福 (v1-2)

重點： 有福的人不是指沒有犯過罪的人，因為沒有人完全人，而是那些承認己罪，蒙上帝赦免其罪的人。

1. 詩人認為蒙福的人，就是「心裡沒有詭詐」的人，這等人不是沒有犯罪，而是願意誠實地面對自己和面對上帝。這等人勇於承認自己所犯的過犯罪行，願意與罪惡斷絕關係，並且存著信心和感恩，坦然接受上帝的赦罪恩典，所以這等蒙上帝不計算和赦罪的人是有福的人。

行 為	福 分
(過犯)違背與上帝的盟約，在思想和行為上敵對上帝	消滅、除去或挪走罪行的記憶(赦免)
(罪惡)離開正途，沒有按上帝的吩咐而行，如弓箭沒有射中靶子	令上帝看不見之意(遮蓋)

對基督徒來說，真正的福樂是來自上帝赦罪的確據；因為沒有完全人，倘若一個人心裡沒有詭詐，是因為上帝已赦免了他的過犯，遮蓋了他的罪惡。

B. 謙卑認罪，心靈釋放 (v3-7)

1. 大衛隱藏自己的罪過及逃避上帝的後果：
 - a. 心靈不安和恐懼，深怕上帝接近自己；
 - b. 寢食難安，精疲力竭而致使其身體罹患重病(v3 骨頭散落而疼痛「骨頭衰殘(枯乾)」)，覺得自己活

像在炎夏的火爐中(「精力耗盡,如同夏天的乾旱」),
全身的水分被熾熱蒸發淨盡。

2. 詩人得到解脫的契機:

- a. 上帝並沒有離棄詩人,任由他自取滅亡,上帝親手把詩人從黑暗中搜出來(v3 你的手壓在我身上沉重),引導詩人重回正軌,接受上帝的赦罪之恩。
- b. 詩人因此從不願誠實地面對自己 and 上帝,轉而向上帝坦白承認(陳明)自己的罪(v5),公開(不隱藏)自己的過犯,結果得到憐憫,得蒙赦罪之恩。

3. 詩人得釋放後的回應:

- a. 勸導敬虔人(遵守與上帝盟約),要好好把握難得(可尋找的時候)的機會,轉向上帝認罪悔改,免得失去回轉機會(大水急流使人沒頂而亡)。
- b. 見證上帝豐厚的慈愛,因為上帝親自成為他的藏身之處(v7),上帝的保護四面圍繞他,使他脫離險境,受到極穩妥的保障。

C. 做個蒙愛的兒女 (v8-11)

1. 作為過來人,詩人勸勉:

- a. 引用上帝向他曉諭的話:儘管詩人因罪躲避上帝,但上帝總是定睛看著他,不讓詩人偏行己路,以致滅亡。所以,詩人鼓勵人倚靠上帝的保護。
- b. 上帝的子民要抉擇,要像惡人因罪承受嚴厲的管教(v9 騾馬都是不受約束的牲畜,主人需要用嚼環和轡頭來操控他們的行為,使牠們聽從命令),才知悔改回轉;還是要像敬虔人,投靠上帝並接受上帝

的教導，把握機會及時回轉改過，上帝應許以慈愛包圍他。

2. 詩人以宣告作為這首詩的結語(v11)。詩人經歷上帝赦罪之恩，不禁稱謝上帝，為上帝在自己生命中的作為歡喜快樂，並且邀請一眾被上帝赦罪的人，要心懷著恩感歌頌上帝。

問題討論

1. 你認為詩人在 v1-2 的說話，是教訓？是慨嘆？

2. 根據 v1-2，基督徒要成為一個有福的人，是以甚麼原則為基礎？

3. 詩人曾受罪疚折磨一年之久，所以他提醒仍在罪中的人，趕緊回轉向上帝尋求赦罪。你認為對基督徒來說，是甚麼原因攔阻人誠實面對自己和面對上帝？

4. 請你綜合本詩，詩人由被罪疚纏擾至歌頌上帝的三段心路歷程：

總 結

詩人被上帝稱為合祂心意的人（撒下 13:14），也會有失敗跌倒的時候。面對犯罪帶來的愧疚，詩人逃避上帝，以致身心承受極大的壓力而受到耗傷。基督徒只是蒙上帝救贖恩典的罪人，也會有違背上帝而犯罪的時候，有時我們會明知故犯，也會無意犯錯，無論是有意或無意，這些罪過都要得到上帝赦罪，人才能脫離罪疚的捆綁，得到完全的釋放。詩人提醒屬上帝的人，我們最大的福份，不是成為不犯罪的完全人（因為這是沒有可能的），而是成為上帝眼中，因祂的赦罪之恩而成為心裡沒有詭詐的人。基督徒要成為上帝眼中沒有詭詐的有福人，就要：

1. **要真誠面對自己和上帝，不要逃避上帝的管教：**有時我們會被撒旦蒙騙，以為基督徒不會犯罪，以致不肯承認自己犯罪；又或者因為羞恥感，不願面對罪。有時，我們又會誤解上帝，以為上帝不會赦免自己，又或者怕受到上帝刑罰，以致逃避上帝，不肯向上帝尋求幫助。如果我們對自己的罪行視如正確，這才是我們最大的悲哀，因為我們已放棄了上帝。基督徒要為

心裡有掙扎，有罪疚感而安心，這證明上帝並沒有放棄我們，聖靈在在的提醒和管教我們，催促我們要走出黑暗，向上帝尋求幫助。只要我們讓聖靈光照我們的生命，真誠地面對自己的罪過，我們才能靠著加給我們力量的聖靈，有勇氣面對上帝。

2. **要向上帝認罪，接受上帝的赦罪之恩：**承認自己有罪過，也要向上帝認罪。我們犯罪，是得罪了上帝，因為是我們主動違背了與上帝所立的盟約，成為背約的一方，傷害了我們與上帝之間的關係，所以我們要謙卑向上帝乞求赦免。詩人的經驗提醒我們，上帝會成為一切為罪憂傷痛悔的人的藏身處，以祂豐盛的慈愛來洗去我們的罪孽，使我們可以躲避因罪帶來的苦難。上帝應許，祂會定睛看顧屬祂的人，在他們偏行己路時會施行管教，使他們歸回正途。所以，基督徒與其為因罪躲避上帝而失去得救和釋放的歡樂，倒不如主動向上帝尋求赦罪之恩以避開罪的苦楚。
3. **要幫助仍被罪捆綁的人：**詩人經歷赦罪的恩典，心靈如釋重負，不禁向上帝歡呼歌頌的同時，亦提醒屬上帝的人，要選擇歸回上帝，不要選擇留在罪中繼續受苦。詩人的親身經驗，對仍被苦罪捆綁的人，直是當頭棒喝。我們經歷上帝赦罪之恩，也被上帝豐盛慈愛的人，要透過分享和鼓勵，幫助仍被苦罪捆綁的人，幫助他們歸回上帝。

默想：如果心裡有鬱結，心靈有些角落是不容上帝進入，你自己也迴避的，請撥出一段不被打擾的安靜時間，請求聖靈光照你，讓你發現，並且賜你有勇氣誠實面對，有勇氣向上帝認罪，接受赦罪之恩。

***在這課中，你得到**

我學到 _____

我發現自己 _____

我需要改變 _____

我會這樣做： _____

我的禱告：

***背誦經文**

詩 32:6 「為此，凡虔誠人都當趁你可尋找的時候向你禱告；大水氾濫的時候，必不臨到他。」

下一課前：（完成後請加上✓）

我已向一位班員背誦經文

我會用心備課，這是我的責任！

第五課

被壓者的訴與求

(詩 83)

學習目標：

1. 誠實承認自己心裡對敵視／欺壓自己的人懷有怒氣
2. 坦白向上帝說出自己的怒氣和對敵人的怨言咒詛，信任上帝會聆聽及接受我們的怒氣

閱讀經文

《和合本修訂版》版權屬香港聖經公會，蒙允准使用

- 83:1 神啊，求你不要靜默！神啊，求你不要閉口，不要不作聲！
- 83:2 因為你的仇敵喧嚷，恨你的抬起頭來。
- 83:3 他們同謀奸詐要害你的百姓，彼此商議要害你所保護的人。
- 83:4 他們說：「來吧，我們將他們除滅，使他們不再成國！使以色列的名不再被人記念！」
- 83:5 他們同心商議，彼此結盟，要抵擋你；
- 83:6 他們就是住帳棚的以東和以實瑪利人，摩押和夏甲人，
- 83:7 迦巴勒、亞捫、亞瑪力、非利士和推羅的居民。
- 83:8 亞述也與他們聯合，作羅得子孫的幫手。(細拉)
- 83:9 求你待他們，如待米甸，如在基順河待西西拉和耶賓一樣。

- 83:10 他們在隱·多珥滅亡，成了地上的糞土。
- 83:11 求你使他們的貴族像俄立和西伊伯，使他們的王子都像西巴和撒慕拿。
- 83:12 因為他們說：「我們要得神的住處，作自己的產業。」
- 83:13 我的神啊，求你使他們像旋風中的塵土，如風前的碎秸。
- 83:14 火怎樣焚燒樹林，火焰怎樣燒著山嶺，
- 83:15 求你也照樣用狂風追趕他們，用暴雨恐嚇他們。
- 83:16 耶和華啊，求你使他們滿面羞恥，好叫他們尋求你的名！
- 83:17 願他們永遠羞愧驚惶！願他們慚愧滅亡！
- 83:18 願他們認識你的名是耶和華，惟獨你是掌管全地的至高者！

《聖經新譯本》版權屬於環球聖經公會，蒙允准使用

- 83:1 神啊！求你不要靜默； 神啊！求你不要閉口，也不要一言不發。
- 83:2 看哪！你的仇敵喧嘩，恨你的人都抬起頭來。
- 83:3 他們密謀奸詐，陷害你的子民；他們彼此商議，攻擊你所寶貴的人。
- 83:4 他們說：“來吧！我們來把他們除滅，使他們不再成國，使以色列的名不再被人記念。”
- 83:5 他們同心商議，彼此結盟，要和你對抗。
- 83:6 他們就是住帳棚的以東人和以實瑪利人，摩押人和夏甲人，
- 83:7 迦巴勒、亞捫、亞瑪力、非利士和推羅的居民。

- 83:8 亞述也和他們聯合起來，作了羅得子孫的幫手。(細拉)
- 83:9 求你待他們好像待米甸人，像在基順河待西西拉和耶賓一樣；
- 83:10 他們都在隱·多珥被消滅，成了地上的糞土。
- 83:11 求你使他們的貴族像俄立和西伊伯，使他們的王子像西巴和撒慕拿。
- 83:12 他們曾說：“我們要得著 神的牧場作自己的產業。”
- 83:13 我的神啊！求你使他們像旋風捲起的草，像風前的碎楷。
- 83:14 火怎樣焚燒樹林，火燄怎樣燃燒群山，
- 83:15 求你也照樣用狂風追趕他們，藉暴風雨驚嚇他們。
- 83:16 耶和華啊！求你使他們滿面羞愧，好使他們尋求你的名。
- 83:17 願他們永遠受辱驚惶，願他們抱愧滅亡。
- 83:18 使他們知道只有你的名是耶和華，唯有你是掌管全地的至高者。

內 文

學者對本詩的寫作時間莫衷一是，但從詩歌的內容和氣氛來看，本篇大有可能是被擄前的作品。

重點： 詩人因著家國被眾多敵國聯盟包圍攻擊，要將他們滅盡；在恐懼和忿怒中，詩人向上帝陳明敵人的名單和惡行，呼求上帝起來行動，嚴懲惡人。

1. 詩人的痛苦呼喊(v1)

詩人眼見國家正處於危難中，向上帝懇切呼求，詩人用了三個「不」—不要視若無睹（靜默）、不要裝聾作啞（閉口）、不要安歇休息，以為國中無事可安歇（不作聲），強烈地表達他心裡的焦急及對上帝激烈的盼望。詩人的心意是：上帝啊，求你，求你馬上行動，把我們從敵人的魔爪中拯救出來。

2. 詩人的控訴(v2-8)

詩人列出仇敵合謀的罪行以及敵人的名單：

- a. 敵人的罪行（v3-5）：敵人聯合起來成為一個聯盟，同心商議並合謀攻擊以色列。他們所作的一切，是針對以色列民，要將以色列民滅族，使他們在地上消失，敵人為此興高采烈（抬起頭來）地狂吼大叫。詩人認為，這些敵人結盟的最終目的是針對上帝。對比：

仇敵—興高采烈地狂歡大叫

聯合起來，合謀敵擋上帝，要除滅以色列民，
把整個民族消滅淨盡(v3-4)

以色列民—既忿怒又懼怕瑟縮

上帝—沒有絲毫動靜，一片靜寂

- b. 敵人的名單(v6-8)：被十國聯盟攻擊，部份敵人還與他們有血緣之親，原本是兄弟邦國，現在卻與外人聯手，處處針對他們，甚至要將他們消滅淨盡，以色列民心中的忿怒和對前景的憂懼，實在難以量度。在這絕境，上帝卻默言不語，詩人主動向上帝呼求，將心中的不安，對敵人的控訴，向上帝陳明。

民族/國家	事件
<p>以東人 (創 32:3 ; 民 20:14 , 33:37; 撒 14: 47 ; 申 1:2)</p>	<p>以掃後裔，聚居於死海南部的山區，以亞拉巴低谷東面為界。以東人與以色列民的祖先原是雙生兄弟，兩個民族有著兄弟之親，但以東卻敵視以色列人，曾經拒絕以色列人過境前往迦南地。其後更在巴比倫攻陷耶路撒冷城時(主前 586 年)，袖手旁觀，乘機肆意掠奪，甚至煽動征服者把耶路撒冷城夷為平地 (詩 137:7)。當劫後餘生的猶太人試圖逃離國境時，以東人竟堵塞去路，截住猶太人並把他們交給仇敵。</p>
<p>以實瑪利人 (創 16:15-16; 25:12-18)</p>	<p>夏甲與亞伯拉罕的兒子以實瑪利的後裔，他們主要是進帳棚的遊牧民族，聚居於阿拉伯西北地區，以東的南面。在士師時期，他們經常攻擊和擾亂以色列。按士師基甸的說法，以實瑪利人亦等同米甸(士 8:24)。這裡也可能是泛指住在帳棚、從南方入侵猶大的所有遊牧民族或從商的半遊牧民族。</p>
<p>摩押人 (創 19:36-38; 民 22-24 章; 申 23:3-4)</p>	<p>是死海東面的一個國家。摩押和亞捫人都是羅得(亞伯拉罕的姪兒)的後裔，卻與以色列人是世仇。當以色列人繞過摩押前往迦南時，摩押人如以東人一樣拒絕他們過境前往迦南。摩押王巴勒雇</p>

	用巴蘭咒詛以色列，但沒有成功（民 22-24 章）；摩押人和亞捫人因此被禁進入耶和華的會。這些東方的國家在以色列和猶大兩國積弱時，成為以色列國額外的壓力。
夏甲人 （創 6 章, 21 章， 代上 5:10）	夏甲本來是埃及人，是撒拉的侍女，後來成為亞伯拉罕的妾，生下以實瑪利。後因撒拉產子而被趕逐。夏甲人聚居於摩押以東的地區的遊牧部落。
迦巴勒人 （書 13:5； 王上 5:18）	身分不能確定，學者認為可能指鄰近腓尼基的比布羅斯城，曾經供應勞工及建材給所羅門建造聖殿。
亞捫人 （申 23:3-4； 撒下 11:2； 撒下 11:1； 王上 11:1, 4-8； 摩 1:13； 尼 13:1-2）	與摩押同是羅得的後裔。在以色列人進入迦南時候，亞捫成為大族。亞捫人性殘忍，聚居於約但河東面，南境與北境接壤拉巴城。以色列人逼近迦南時，亞捫人拒絕讓他們經過屬地，並聯同摩押請巴蘭咒詛以色列民，因而被禁進入耶和華的會。亞捫人拜米勒公，又叫摩洛，所羅門娶了摩押和亞捫的女子為妃嬪，使他及全國陷入敬拜偶像的罪中。
亞瑪力人 （創 36:12, 15-16；出 17:8-13；	亞瑪力是以掃的孫子後裔，其後與以東人分離，成為一個遊牧民部落，佔據西乃半島的北部，是以色列人的世仇。在士師時代，摩押王屢次召集亞瑪力人來

<p>申 25:17； 士:13, 6:3； 撒 15:2-3)</p>	<p>攻打以色列人；數代後，亞瑪力人又與米甸人同盟來攻打以色列人。列王秉政時期，他們曾先後慘敗於掃羅和大衛，後來就漸漸從歷史中消失了。</p>
<p>非利士人</p>	<p>聚居於以色列的沿海地帶，從士師時代起就常攻擊以色列民，以色列民定居於迦南地初期，經常襲擊以色列，直到大衛時代。</p>
<p>推羅人 (王上 9:10-14， 代上 14:1； 代下 11-16； 詩 45:12； 賽 23:1-9)</p>	<p>著名的腓尼基海濱的一座城邑。推羅是重要的港口城市，防衛堅固，有「堅固城」之名。推羅人善經商，與各地有貿易往來，甚為富庶，也曾提供工匠、香柏木、檀香和金子寶石給大衛和所羅門建聖殿。《詩篇》和先知書中常提到該城，斥責它的狂傲和奢華，預言其災難。</p>
<p>亞述人</p>	<p>居於米所波大米的北部，與巴比倫為鄰，是主前八世紀中至七世紀中最強大的勢力，曾滅北國以色列，成為南國猶大的強大威脅，其後被巴比倫所滅(主前 612 年)。</p>

B. 詩人的咒詛 (v9-15)

重點：詩人不單向上帝陳明他們所面對的敵人，他們的罪行和惡謀，詩人更將自己心中對敵人的終極想望向上帝坦白陳明，懇求上帝嚴懲敵人，將他們消滅(v13-16)，就如昔日一樣(v9-12)。

1. **詩人引述三件歷史事件向上帝呼喊求助 (v9-11)**，藉以說明上帝過去一直施恩幫助以色列，拯救他們脫離危難：
 - a. 米甸人和他們的首領潰敗被殺 (v9, 11)
士師記 6-8 章記載米甸人常聯同其他部落欺虐以色列民(士 6:1-6)，掠奪農地，使以色列民恐懼不安。「我們要得上帝的住處」這大膽的宣稱可能是指他們掠奪農地的行為。耶和華差遣基甸作以色列民的士師，基甸用計，只以三百人擊潰米甸人十萬持刀的軍兵，基甸所率領的以法蓮人將米甸的兩位首領俄立、西伊伯殺死(士 7:25)，基甸則殺了米甸兩位皇子西巴和撒慕拿(士 8:21)。
 - b. 迦南王耶賓及將軍西西拉敗亡事件(v9)
士師記 4-5 章記載擁有強大軍力和九百輛戰車的迦南王耶賓及他的將軍西西拉欺壓以色列二十年之久，以色列民呼求耶和華，女先知底波拉按耶和華的信息，吩咐巴拉率領一萬拿弗他利人和西布倫人上他泊山，與西西拉爭戰，並預言巴拉必勝。巴拉要求底波拉同行，西西拉等人到基順河與巴拉等人爭戰，耶和華使西西拉和他的車輛全軍潰敗，沒留一人。西西拉逃跑至基尼人希百之妻雅億的帳棚，被雅億用計殺死。耶賓被以色列人制服及滅絕。
 - c. 迦南逃兵被消滅，羞恥而亡(v10)
隱多珥是迦南北部的一個山地古城，位於他泊山以南約 7 公里處。以色列人分配地業時，劃歸瑪拿西支派，

瑪拿西卻未能趕走迦南原住民，但讓他們做苦工（書 17:11）。在巴拉和西西之戰中，士師記雖然沒有提到隱多珥，但這城位於他泊山南附近，而巴拉的軍隊就是從他泊山下來的。西西拉的軍隊在這一帶被上帝擊潰，亂作一團，顯然這場戰鬥延及隱多珥。詩人清楚知道這場戰鬥的詳細過程和地理位置，指出許多迦南逃兵是在隱多珥被消滅，所以詩人引用隱多珥事件，來咒詛敵人的終結，要像那些敵人羞恥而亡。

戰士死亡，變成與糞土無異，因為他們的屍首沒有獲得體面的安葬。（詩 79:2 他們的屍首被天空的飛鳥和地上的野獸所吃）。

2. **詩人陳述昔日敵人的罪惡 (v12)**，他們狂傲猖獗，妄言「我們要得著上帝的牧場作自己的物業」，表明他們視以色列民為囊中之物，視耶和華為無物。現在以色列所面對的十國敵人，心態與昔日的敵人如出一轍(v4)。既然上帝除去那些狂傲猖獗的敵人，已將昔日的敵人除去，詩人懇求上帝也一併除滅這十個聯盟。
3. **詩人對敵人的咒詛 (v13-15)**
 - a. 像旋風中的塵土(v13)－塵土隨著狂風不停打轉
 - b. 風前的碎稽(v13)－令人聯想起「惡人好像糠粃」（詩 35:5），被上帝趕散。
 - c. 樹林和山嶺被焚燒(v14)－只剩下灰燼和焦味
 - d. 狂風暴雨追趕(v15)－沒有藏身處，使敵人被嚇得魂不附體

詩人用了一連串的象徵詞句，去祈求上帝嚴懲這些敵人。詩人在這裡不是命令上帝作甚麼，或者教導上帝如何作，而是坦誠地向上帝訴說自己內裡因著對敵人的惡行產生的忿恨情緒，以及期望看到敵人所得的慘淡結局。

C. 詩人的許願 (v16-18)

1. 列國大言不慚地聲稱他們要永遠除掉以色列(要得的住處，v4, 12)，詩人在 v16-17 禱告上帝將他們的驕傲與誇口變為羞愧，因為他相信上帝必定擊敗那些同謀抵擋祂和祂的選民的惡人。詩人向上帝盡訴心中的忿怒和恐懼後，轉而向上帝祈求的，是(a)敵人知道上帝的恩惠和大能，好能早早回轉歸向上帝；(b)敵人為自己的過錯感到羞愧及無地自容。
2. 詩人認為，敵人針對以色列民的同時，亦是抵擋上帝，所以詩人盼望列國因見到上帝的權柄和能力而驚惶，因畏懼而向這位至高無上的君王屈膝折服 (v18)。

問題討論：

1. 請你綜合本詩，在詩人的禱告裡，反映他有哪三個心路歷程？

2. 為何詩人不直接咒詛敵人(v9-15)，而是向上帝陳明自己心裡的咒詛？

3. 詩人由咒詛敵人(v9-25)至祈求敵人尋找耶和華的名，當中心態轉變的關鍵是甚麼？

4. 詩人向上帝咒詛敵人這行動有沒有違背上帝子民應有的德行？這行動與愛仇敵(太 5:44)，以及弗 4:29 (不可說污穢言語，要隨時說造就人的話) 有沒有衝突？

總 結

面對家國危難，敵人聯盟並合謀針對詩人的國家，要將以色列國徹底消滅。在敵人趾高氣揚，猖狂嘲諷的壓逼下，詩人在心裡既忿怒又焦急如焚的狀態下，向上帝呼喊，催促上帝起來行動，要為他們嚴嚴地懲治敵人，粉碎他們的惡計。詩人坦白地向上帝呈現自己的心靈狀態，催促上帝、控訴和咒詛敵人，最後祝願上帝的名在這些敵人中被尊崇，敵人要為自己的狂傲羞愧及承認上帝的權柄。詩人

來 4:15-16 提醒屬上帝的兒女：「因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱，他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。所以我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤、蒙恩惠，作隨時的幫助。」希伯來書作者提醒我們，「坦然無懼」來到施恩寶座前的，不是完全的義人，而是被試探所勝而心存懼怕的人；所以我們要信任上帝，無論是悲傷的我、忿怒的我、沮喪的我、被罪捆鎖的我，只要願意向上帝坦白，都可以因上帝的憐恤和恩惠得到安慰和幫助，從當中得到釋放。

3. **信任你的上帝會公正裁決：**我們要分辨，我們心中因怒氣而生的咒罵，並不會影響上帝的裁決，也不會成就在被咒罵者的身上。我們要信任上帝，將審判及裁決的權柄交給上帝，靜候上帝的作為。怒氣得到釋放，心靈才有力量，在敵意和壓力中，平靜安穩地等候上帝，並以合宜的態度對待敵視我們的人。

默想： 我有沒有對某人敵視／漠視／怨恨／懷怒，或者存有隔閡？請你安靜下來，回望發生了甚麼事？

他/她是 _____

他/她對我做了 _____

我感到 _____

我想他們 _____

請你禱告，將上述的話告訴上帝，然後安靜，聽聽上

帝對你說甚麼。請寫下你的感受。

我的感受_____

***在這課中，你得到**

我學到 _____

我發現自己 _____

我需要改變 _____

我會這樣做： _____

我的禱告：

***背誦經文**

詩 55:16-18

「至於我，我要求告神，耶和華必拯救我。晚上、早晨、中午我要哀聲悲嘆，他就垂聽我的聲音。他救贖我的命脫離攻擊我的人，使我得享平安，因為與我相爭的人很多。」

下一課前：（完成後請加上✓）

我已向一位班員背誦¹經文

我會用心備課，這是我的責任！

第六課

走出幽谷的領悟

(詩 139)

學習目標：

1. 要表裡一致，承認上帝顯露我們所隱藏的罪性和罪行。
2. 接受上帝的援手，走出幽谷；並與過去割席，由上帝引導自己前行。

閱讀經文

《和合本修訂版》版權屬香港聖經公會，蒙允准使用

- 139:1 耶和華啊，你已經鑒察我，認識我。
- 139:2 我坐下，我起來，你都曉得；你從遠處知道我的意念。
- 139:3 我行路，我躺臥，你都細察；你也深知我一切所行的。
- 139:4 耶和華啊，我舌頭上的話，你沒有一句不知道的。
- 139:5 你前後環繞我，按手在我身上。
- 139:6 這樣的知識奇妙，是我不能測的；至高，是我不能及的。
- 139:7 我往哪裏去，躲避你的靈？我往哪裏逃，躲避你的面？
- 139:8 我若升到天上，你在那裏；我若躺在陰間，你也在那裏。

- 139:9 我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，
139:10 就是在那裏，你的手必引導我，你的右手也必扶持我。
139:11 我若說「黑暗必定壓碎我，我周圍的亮光必成為黑夜」，
139:12 黑暗對你不再是黑暗，黑夜卻如白晝發亮。黑暗和光明，在你看來都是一樣。
139:13 我的肺腑是你所造的，我在母腹中，你已編織我。
139:14 我要稱謝你，因我受造奇妙可畏，你的作為奇妙，這是我心深知道的。
139:15 我在暗中受造，在地的深處被塑造；那時，我的形體並不向你隱藏。
139:16 我未成形的體質，你的眼早已看見了；你所定的日子，我尚未度一日，都在你的冊子寫上了。
139:17 神啊，你的意念向我何等寶貴！其數何等眾多！
139:18 我若數點，比海沙更多；我睡醒的時候，仍和你同在。
139:19 神啊，惟願你殺戮惡人；你們好流人血的，離開我去吧！
139:20 他們說惡言頂撞你，你的仇敵妄稱你的名。
139:21 耶和華啊，恨惡你的，我豈不恨惡他們嗎？攻擊你的，我豈不憎惡他們嗎？
139:22 我恨惡他們到極點，以他們為我的仇敵。
139:23 神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念；

139:24 看在我裏面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。

《聖經新譯本》版權屬於環球聖經公會，蒙允准使用

139:1 耶和華啊！你鑒察了我，你認識我。（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題）

139:2 我坐下，我起來，你都知道；你在遠處就明白我的意念。

139:3 我行路，我躺臥，你都細察；我的一切行為，你都熟悉。

139:4 耶和華啊！我的舌頭還沒有發言，你已經完全知道了。

139:5 你在我前後圍繞著我，你的手按在我身上。

139:6 這樣的知識奇妙，是我不能理解的；高超，是我不能達到的。

139:7 我到哪裡去躲避你的靈？我往哪裡去逃避你的面呢？

139:8 如果我升到天上，你在那裡；如果我在陰間下榻，你也在那裡。

139:9 如果我展開清晨的翅膀，飛到海的極處居住，

139:10 就是在那裡，你的手仍必引導我，你的右手也必扶持我。

139:11 如果我說：“願黑暗遮蓋我，願我周圍的亮光變成黑夜。”

139:12 但對你來說，黑暗也不算是黑暗，黑夜必如同白晝一樣發亮，黑暗和光明，在你看來都是一樣的。

- 139:13 我的臟腑是你所造的，在我母腹中你塑造了我。
- 139:14 我要稱謝你，因為我的受造奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我深深知道的。
- 139:15 我在隱密處被造，在地的深處被塑造，那時，我的形體不能向你隱藏。
- 139:16 我未成形的身體，你的眼睛早已看見；為我所定的日子，我還未度過一日，都完全記在你的冊上了。
- 139:17 神啊！你的意念對我多麼珍貴（“珍貴”或譯：“深奧”），數目何等眾多。
- 139:18 如果我數點，它們比海沙更多；我睡醒的時候，仍然與你同在。’
- 139:19 神啊！甚願你殺戮惡人；你們流人血的啊，離開我去吧！
- 139:20 他們惡意說話頂撞你，你的仇敵妄稱你的名。
- 139:21 耶和華啊！恨惡你的，我怎能不恨惡他們呢？起來攻擊你的，我怎能不厭惡他們呢？
- 139:22 我極度恨惡他們，把他們視為我的仇敵。
- 139:23 神啊！求你鑒察我，知道我的心思；試驗我，知道我的意念。
- 139:24 看看我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永恆的道路。

內文

本詩並不是詩人因著某一個特殊的處境而寫的詩歌，而是他個人生命經歷中對自己和上帝的體會。本篇主要分

成兩部份，第一部份(v1-18)詩人陳述上帝是那位鑒察個人、認識個人的上帝，祂的保護眷顧無遠弗屆；第二部份(v19-24)是詩人的反省和禱告，既然上帝認識和眷顧他，因此他不必懼怕上帝的鑒察，安然由上帝引導他走敬畏上帝的人生路。詩人的人生雖然面對各類的敵人，但他體會最大和真實的敵人是自己—自己犯罪主動逃避上帝，所以他首尾呼應地向這位已經鑒察和認識他的上帝祈求，引導他走敬畏上帝的道路。

這首詩篇其中一個特色是「祢／我」的互動，「祢」用了33次，而「我」用了48次，林政傑認為這是大衛一篇「祢我」之間靈交的經驗詩篇。

A. 我已經被上帝認識了(v1-6)

重點：上帝主動的探究人，無論是起居作息，甚至連隱藏在人心裡的言語和意念都搜刮出來；上帝甚至以保護和福氣包圍祂的子民。人在全知的上帝面前，無可隱藏，所以也無法逃避上帝。

1. 上帝仔細深入地探究（鑒察）詩人，包括他的情緒和內心，要知道（認識）詩人的一切。上帝不單知道詩人日常的起居作息（v2 坐下、起來、行路、躺臥），也透過他每個動作和意念(v4 還未出口的話)的深入探索，了解他隱藏的思緒和感受。
2. 上帝將詩人包圍（v5 圍繞）起來，使他得保護，使他得著保護和賜福（按手在我身上）。上帝不單圍繞詩人，還用祂的手覆蓋詩人，使詩人得到全然的保護。

詩人一方面因上帝對他的深入細微探索，對祂的高超智慧和理解力讚歎不已，另一方面又因為上帝對他如此重視和理解，感到戰慄及甦醒—如果上帝連他深藏在心裡的意念或言語全都知道了，他還甚麼可以向上帝隱瞞呢？

B. 我在黑暗中被上帝察看了 (v7-12)

重點：詩人知道上帝已經將他的一切搜括出來，因著內心的驚懼，詩人設法逃避和遠離上帝，不惜上天下海，但上帝就是在隱密之處也看見了他，並且用祂恩慈的右手扶持詩人，所以詩人不禁讚歎上帝的無限和超越。

1. 詩人在 v7 重覆同一問題，就是如何可以躲開上帝的臨在（靈/面）？沒有，在這位超然又無所不在的上帝面前，人是無處可逃的。
2. 在 v8-9 詩人用了三個極端相反的意念，表明人無論在時間和地域上，人總是不能逃離上帝的臨在：
 - a. 「天上」—上帝的居所
「陰間」—懲罰人的地方
在詩人的認知中，上帝是在天上的；然而，當發現上帝也在陰間時，他感到驚慄；
 - b. 為躲避上帝，詩人
「升到」—用盡方法向上攀爬
「下榻」—躺臥在地下至深之處的陰間
詩人以為安躺在陰間，就可以不用面對上帝；
 - c. 「清晨的翅膀」—東方；
「海的極處」—極西之處

清晨/海極隱含時間上的從早到晚、地域上的從一極到另一極。詩人的感慨和領悟(就是在那裡)，無論詩人怎樣的躲藏或逃走，還是逃不出上帝恩手，上帝總要將他搜刮出來，用右手(尊貴重要的意思)攙扶著詩人的手，指引和領導他走正直之路。

3. 詩人意圖躲藏在黑暗裡(v11 古時一種利用黑暗掩蔽的魔術，也可理解成罪行邪惡)，使上帝看不見他。詩人希望亮光被黑暗掩蓋，以致能放心行邪惡的事而不被發現，也不會因此受懲罰。然而，詩人領悟，黑暗能蒙蔽人的良知，使人繼續犯罪，但黑暗卻不能遮蔽人的罪行，更不能遮蔽上帝眼目使上帝看不見罪行。

詩人為自己的罪性和罪行試圖逃避上帝，卻發現徒勞無功，因為上帝超越了他對上帝的認知，就是他以為上帝鞭長莫及的黑暗，上帝也在其中，甚至用祂的右手攙扶他走出黑暗。上帝的同在無處不在，上帝對祂的兒女的保護是無遠弗屆的，甚至在他認為不可能的「黑暗」中。

C. 我一直被上帝看顧著(v13-18)

重點：詩人除了因罪而戰慄外，亦因上帝的恩惠浩大而驚歎感恩。詩人領悟自己是由上帝按祂旨意編織而成，上帝的同在和保護從他尚未出生起，一直與他同在，從未離開他，因此詩人立志要跟從上帝。

1. 上帝保護看顧(覆庇)詩人，由詩人還在母腹(地的深處)未出生前(暗中受造)，上帝已經按祂的旨意編織詩人。上帝的眼目不單看見，祂早於詩人未出生前已參與詩人生命，甚至詩人尚未生存於世，上帝已將

詩人寫在冊上了。所以詩人相信上帝知曉祂子民的本質，察覺他們的需要，因為他們都是由祂自己旨意所造的，上帝關心所造的人。

2. 上帝的意念是人無法理解(海沙原就多不勝數)，但卻極寶貴的。詩人因罪逃避上帝，心靈好像睡覺／死亡一般。因為自己的生命原來是上帝親手在母親的腹中編織而成，上帝在他尚未生存於世上，已看顧和保護他，所以詩人醒悟(睡醒)，為這等奧秘奇妙而向上帝發出敬畏及驚歎的同時，亦立志要一生順服和跟從上帝(仍和你〔上帝〕同在)。

詩人在這裡經歷了一個重要的階段，因著上帝深切知道他的一切，主動地搜刮他出來，詩人從躲避上帝到發現上帝一直臨在他生命中，從他在母腹中尚未成形起，他的一切都是由上帝親自編織而成，並且他一直在上帝的看顧和保護下成長，上帝從並未曾離開過他，甚至當詩人落在黑暗中，上帝從未放棄他。有此領悟，詩人願意由上帝右手攙扶著，離開罪惡，立志由上帝引領他的人生。

D. 父啊，請祢繼續鑒察引導我(v19-24)

重點：詩人立志跟從上帝後，轉而堅決地與惡人和惡行斷絕往還，並且謙卑向上帝祈求，深願上帝更仔細地鑒察和試驗他，使他遠離惡人，引導他走敬畏上帝的道路。

1. v19 包含了兩重的意義—祈願和起誓：

祈願—「惟願你殺戮惡人」—上帝的公義和國度成全，以致所有敵對上帝的惡人和勢力得以消滅。

起誓—「你們好流人血的，離開我去吧！」—決定要效

忠上帝，與一切惡人割席，所以命令這些惡人離開他。惡人用惡語頂撞上帝，妄稱上帝的名。既然惡人這樣敵視上帝(v20)，詩人就要十分的憎恨他們，與他們誓不兩立(v21-22)。詩人宣告與敵人割裂的同時，其實也是向上帝宣誓，他要站在上帝這邊，堅定不移地效忠上帝。

2. 呼應 v1 對上帝的認知，詩人懇求上帝把他拾起來，繼續鑒察和引導他走人生路。「鑒察／知道／試驗」的意思是懇求上帝深入地研究他，完全地明白和了解他，若他內裡存有惡行，就要在上帝的搜刮中無所遁形，免得他再次因陷在罪裡而逃避上帝。在上帝的看顧和保護下，詩人只願一生走在上帝按祂旨意而為他編織的人生路上。

在這段最後的結語，詩人的焦點不是放在仇敵身上，而是因領悟上帝的恩慈而立志一生效忠上帝並遠離罪惡。詩人懇求上帝不斷的查明他的心思和意念，檢視他的屬靈景況，引導他走符合上帝的旨意的人生路。

問題討論

1. 上帝探究詩人的一切，甚至搜刮他心底的意念；上帝對人的深切探究，對人來說，為甚麼是喜亦是憂？

喜：_____

憂：_____

上帝全知對你有甚麼壓力？你最憂慮上帝搜刮出你的甚麼？

(自由分享)

2. 詩人為甚麼要逃避上帝？

3. v13-16 詩人對上帝的領悟，如何影響他回轉，在 v18 立志順服和跟從上帝？

4. 詩人因上帝對他的深究和搜刮，由最初盡力逃匿到最後祈求上帝繼續鑒察和引導他，中間有甚麼領悟影響了他的行動？

4. 請你綜合本詩，詩人對上帝有哪三個體會和一個領悟，以致在結束時他立志遠離罪惡，由上帝鑒察和引導他走敬畏上帝的道路？
-
-
-

總 結

詩人一生經歷危難，又曾經隱藏自己的惡行，卻又真誠地面對心靈中的黑暗；詩人對上帝的體會和領悟，幫助他走出黑暗的幽谷，接受上帝繼續鑒察引導他，使他一生敬畏和順服上帝。基督徒的人生總有因著各種原因而消沉、沮喪，又或者被罪疚壓得喘不過氣來，我們要走出幽谷，就要：

1. **安心接受上帝顯露你心靈內的一切，因為祂一直察看你，為的是要你更新成長：**既然上帝知道我們的一切，沒有甚麼可以在祂面前隱藏的，我們就要接受上帝在我們生命中搜刮出又不利我們成長的渣滓。無論我們承認與否，這一切都在上帝對我們的關注下被搜刮出來，要面對是十分難受的，但否認也未能改變上帝已知道的事實。上帝對我們的搜刮，是基於祂想我們更新成長，想我們能坦然地被納入祂的保護內，所以我們要安然地承認和接受被顯露的一切。
2. **接受上帝攙扶你走出黑暗，因為祂一直關顧著你：**不要因為上帝顯露我們內心所隱藏又不為人知的一切，

產生懼怕而自我躲藏、裝作若無其事、又或者封蔽自我，這樣是無法走出幽谷。詩人提醒我們，上帝一直關顧著我們，就是我們落在罪裡，祂也未曾主動放棄我們，一直在追蹤我們，為要將我們從黑暗中捉出來，使我們歸回祂。所以，當我們在罪疚／沮喪／困苦的幽谷中，上帝已伸出祂的恩手，我們要抓著上帝的手，由祂攙扶著我們走出幽谷。

3. **願意與過去分割，重新上路，繼續由上帝引導你：**詩人走出幽谷，立即與過去割席，不要再受過去的纏繞，願意為人生重新定位—由上帝繼續引導他。同樣，當我們接受上帝的幫助，走出黑暗時，也要與過去的罪疚感／沮喪／困苦等分割，不要再被它們纏擾。我們要有詩人的認知，上帝一直編織我們的人生，也一直關注著我們，所以，我們要走在上帝的道路中，由上帝繼續關注和引導，並且讓自己被上帝圍繞，停留在上帝的保護和關愛中。

默想：在全知全在的上帝面前，我表裡一致嗎？

我不願被上帝或人知道，又盡力隱藏的是_____

上帝知道，上帝已向我伸出手，我會_____

我立志_____

***在這課中，你得到**

我學到 _____

我發現自己 _____

我需要改變 _____

我會這樣做： _____

我的禱告：

***背誦經文**

詩 139:11-12

「我若說『黑暗必定壓碎我，我周圍的亮光必成為黑夜』，
黑暗對你不再是黑暗，黑夜卻如白晝發亮。黑暗和光明，
在你看來都是一樣。」

下一課前：（完成後請加上✓）

我已向一位班員背誦^ㄉ經文

我會用心備課，這是我的責任！

第七課

上帝，祢是我的……

(詩 16)

學習目標：

1. 宣稱上帝是主，是要接受上帝規劃我的人生，以及踐行上帝的指導和教誨。
2. 要有生命滿足的喜樂，就要割捨自己認為的「好處」，接受上帝賜予的「好處」。

閱讀經文

《和合本修訂版》版權屬香港聖經公會，蒙允准使用

- 16:1 神啊，求你保佑我，因為我投靠你。
- 16:2 我曾對耶和華說：「你是我的主，我的福氣惟獨從你而來。」
- 16:3 論到世上的聖民，他們是尊貴的人，是我最喜悅的。
- 16:4 追逐別神的，他們的愁苦必增加；他們所澆奠的血我不獻上，我嘴唇也不提別神的名號。
- 16:5 耶和華是我的產業，是我杯中的福分；我所得的，你為我持守。
- 16:6 用繩量給我的地界，坐落在佳美之處；我的產業實在美好。
- 16:7 我要稱頌那指引我的耶和華，在夜間我的心腸也指教我。

- 16:8 我讓耶和華常在我面前，因他在我右邊，我就不致動搖。
- 16:9 因此，我的心歡喜，我的靈快樂；我的肉身也要安然居住。
- 16:10 因為你必不將我的靈魂撇在陰間，也不讓你的聖者見地府。
- 16:11 你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂，在你右手中永遠的福樂。

《聖經新譯本》版權屬於環球聖經公會，蒙允准使用

- 16:1 神啊！求你保守我，因為我投靠你。（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題）
- 16:2 我（“我”有古抄本作“你”）曾對耶和華說：“你是我的主，我的好處不在你以外。”
- 16:3 至於世上的聖民，他們都是尊貴榮美的人，全是我所喜愛的。
- 16:4 追求別神的，他們的愁苦必定加多。他們所奠的血祭，我不祭奠；我的嘴唇也不提別神的名。
- 16:5 耶和華是我的產業，是我杯中的分；我所得的業分，你親自為我持守。
- 16:6 準繩量給我的是佳美之地，我的產業實在令我喜悅。
- 16:7 我要稱頌那指導我的耶和華，我的心在夜間也勸戒我。
- 16:8 我常常把耶和華擺在我面前，因他在我右邊，我必

不會動搖。

16:9 為此我的心快樂，我的靈（“靈”或譯：“榮耀”或“肝”；與 30:12，57:8，108:1 同）歡欣，我的肉身也必安然居住。

16:10 因為你必不把我的靈魂撇在陰間，也必不容你的聖者見朽壞（“朽壞”或譯：“深淵”）。

16:11 你必把生命的路指示我，在你面前有滿足的喜樂，在你的右手中永遠的福樂。

內文

本篇詩篇是大衛的金詩，除本詩外，大衛的金詩主要是輯錄在 56-60 篇，金詩的意義不詳，通常是用來背誦的祈禱。本詩沒有註明是大衛哪個時期的作品，卻處處反映詩人對上帝有豐富的經歷，以致從向上帝祈求轉變為宣認上帝是主的信仰宣言。

A. 上帝，祢是我唯一可以投靠的 (v1)

重點：詩人以哀求上帝保護他作開始，因為上帝一直是他的守護者，也一直在保護他，所以他全然信任和倚靠（投靠）上帝。

B. 因為祢是我的主，是我福分的源頭 (v2-6)

重點：詩人宣告上帝是他生命的主，他只效忠上帝，並且與地上的假神諸聖割席，一點關係也沒有；因為詩人經驗上帝同在和賜福，上帝不單是他的保護，也是他一切福樂的源頭。

1. 上帝是我生命的主 (v2)

- a. 因著過去的經歷，詩人由衷（「我曾對耶和華說」含有對自己內心／靈魂說話之意）地誓言不悔。
- b. 詩人宣稱上帝是他的主，他看自己是僕人，是直接向上帝表明他的忠貞。在聖經時代，僕人是主人財產的一部份，僕人沒有基本的人權，任主人隨意調配。詩人以上帝為主和管理者，表明他的生命屬於上帝，他順服和效忠上帝，由上帝隨意任用。
- c. 詩人強調沒有任何事物可以與在上帝裡的好處相比（好處不在你以外），上帝就是一切幸福的源頭。「好處」包括物質和屬靈的，與 v11 喜樂和福樂相對應。詩人效忠上帝，在於上帝對祂的眷顧，是他一切好處的源頭。

2. 不留給假神一點位置 (v3-4)

- a. 「世上的聖民」(v3): 是指那些外邦人敬拜假神諸聖，v3-4 意譯是「我曾對耶和華說：『你是我的主，我的好處不在於地上的諸聖。凡喜愛他們的都是受詛咒的。追求別神的，他們的愁苦必定加多，我不會向他們行奠血祭，我的嘴唇也不提他們的名。』」〔鄭炳釗，《詩篇 1-20 篇》，頁 378〕。詩人指出，他的好處不在於地上的假神諸聖，而是來自上帝，所以他宣告，要與這些假神諸聖切斷關係，對上帝的絕對效忠。
- b. 人與假神結合（「代替」可作飛快地追尋或「聘娶的禮金」），就是離棄上帝跟別神，是犯了屬靈的淫亂的罪，必因追隨假神而被上帝咒詛，愁苦與日俱增。

- c. 幸福不是來自外邦人敬拜的假神，而是來自耶和華，所以詩人立誓不拜假神，不向假神獻祭和求福澤，也不會奉這些假神起誓或傳信息，甚至一點位置也不會留給假神。耶和華才是他唯一的投靠。

3. 上帝是我的一切(v5-6)

- a. 在舊約中，利未人沒有得到土地（民 26:62），因為上帝就是他們的產業（農地，出產糧食）和杯中的分（飲料）（民 18:20），上帝會供應他們的所需。詩人體會只要安然信靠上帝，上帝必會按時及按所需供應他。
- b. 以色列民進入迦南地後，約書亞在上帝面前抽籤，將土地分給各支派。詩人的意思是上帝為詩人抽到好籤（「你為我持守」），使他得到高質素的地，因此詩人由衷地說：我的產業實在美極了！」詩人體會到上帝與他同在而賜他屬靈的恩福（以上帝的衡量標準，「準繩」），使他以上帝為生命的滿足。

C. 因為有祿，我心滿意足(v7-11)

重點：詩人經歷上帝保護他脫離危難，時刻聆聽和指教他，使他走在正路上，所以他時刻自省，要按上帝的指教而行。因著被上帝的愛和同在包圍，詩人整個生命感到滿足和喜樂，可以在地上安然居住而不受驚擾。

1. 得到上帝指教詩人而心存感恩(v7)

詩人表達上帝在每晚夜深人靜時，透過詩人內裡良心（心腸）的提醒，引導詩人反省日間所做的事是否合

乎上帝的教導，並且聆聽和指導詩人。

2. 得到上帝保護而不動搖(v8)

因為上帝大能的保護（右邊是有能力的保護者所在的位置），詩人面對危難或死亡的威脅，仍能站立得穩，不會動搖。詩人將上帝放在首位，成為生命的焦點，並凡事以討祂喜悅為首要。回應 v7 上帝的指教，詩人這裡是立定心志，要跟隨上帝的引導和命令行事為人，並且以上帝為中心效法祂。

3. 在患難中仍然歡欣和安然(v9-11)

- a. 詩人不單是情緒上感到歡欣快慰，連思想或理性上也充滿喜樂和滿足。詩人在上帝裡得到最大的滿足，所以他內心能享有平靜安穩。
- b. 詩人相信在危難時上帝不會見死不救，上帝必會拯救那些遵守盟約的忠信者（聖者）脫離死亡（陰間／朽壞喻意墳墓）的危機。
- c. 上帝使他知曉（指示）恩惠和平安的道路，這道路使他有滿足的喜樂，是世界或假神所不能提供的。

問題詩論

1. 美國民調機構蓋洛普(Gallup) 發佈「(2017 年)全球十大不快樂國家或地區」：

最快樂排行榜：(1) 斐濟 (2) 哥倫比亞 (3) 菲律賓 (4) 墨西哥 (5) 越南 (6) 哈薩克 (7) 巴布亞新幾內亞 (8) 印尼 (9) 印度 (10) 阿根廷、荷蘭

最不快樂排行榜：(1) 伊朗 (2) 伊拉克 (3) 烏克蘭
(4) 希臘 (5) 摩爾多瓦 (6) 巴西 (7) 香港 (8) 南非
(9) 土耳其 (10) 加納

你認為香港人不快樂的原因是甚麼？

2. 人生快樂與否，其中一個重要因素是滿足感，你的滿足感有多少？

極不滿足 ◀—————▶ 完全滿足



如果你的人生要達到完全滿足，你要增添甚麼？

3. 詩人宣稱他因上帝而生命滿足，上帝賜他甚麼，使他感到滿足？

4. 根據問題 2, 你生命滿足度與詩人的滿足有甚麼分別?
我生命要有_____

_____才感到滿足
我和詩人對滿足感的差異是_____

5. 請你綜合本詩, 詩人宣告要效忠上帝, 因為他人生的福樂, 來源於哪三個「上帝是他的甚麼?」

總 結

人生怎樣才快樂? 甚麼才是滿足的人生? 對沒有上帝的人來說, 快樂與否受外在環境所影響。詩人宣稱他生命有滿足的喜樂, 這喜樂與快樂不同, 喜樂不受外在因素影響, 無論是在順境或逆境中, 心靈都有平安和欣喜, 能使人安然地面對而不受牽制。詩人曾經面對各種危難或逼迫, 但他宣稱他的人生有滿足的喜樂, 是因為他認清他與上帝的關係和人生的定位, 以致他面對與過去同樣的困苦時, 他仍能安然面對。基督徒在人生路上, 若想如詩人那樣安然地面對逆境, 並且有滿足的喜樂, 就要:

1. 為與上帝的關係定位－祢是我的……

我們很容易口稱上帝為主，但卻不容易讓上帝管理我們的人生；我們稱上帝為主，卻沒有自己是僕人的認知。我們很容易在危難時以上帝為主，因為我們認為上帝有責任要救我們脫離危難；但當在平順時，我們卻沒有履行僕人的責任－聽命於主人，隨主人差遣任用。我們視現有的一切為理所當然，卻沒有詩人的謙卑，認知一切都是上帝的賜予。當上帝只是我們的賜福者和拯救者時，我們很容易落入欲求的無底谷，只向上帝索取又永不滿足。詩人認清上帝是他的主人，是他人生的管理人與導航者，是他福分的源頭，有這些認定，詩人才能不再索求，而是滿足。

2. 為生命重新定位－生命滿足是甚麼

我們需要真誠地檢視自己內裡的欲望，我們欠缺基督徒滿足感的原因是甚麼？有甚麼缺欠令我們未能擁有滿足的喜樂，也未能視在上帝裡的福樂為重要？這是基督徒一個抉擇的過程，這些我們很重視的外在物質與上帝並列，誰最重要？如果我們相信上帝才是我們永遠福樂的源頭，就要放下擁有這些外在物質的欲望，安然接受上帝為我們規劃的人生。

3. 我願意接受上帝的教導和引導

當我們稱上帝是我們的主人時，我們是否甘心作僕人，放下自己行事為人的模式，按著主人的意願和規則來

行事為人呢？詩人常常安靜自省，要檢視自己有沒有違背上帝的行為，又常常聆聽上帝的訓誨指導。如果我們願意接受上帝的教導和引導，我們就能於生活中踐行生命的美善，因學效上帝的美善而心滿意足。

默想：要上帝成為你真真實實的主人而不是嘴唇的主人，你要割捨甚麼？

上帝，因為祢是我的主人，所以我願意割捨_____

_____，不容讓它佔領我心靈的位置，使祢可以充滿我的心靈和我的生命。

***在這課中，你得到**

我學到 _____

我發現自己 _____

我需要改變 _____

我會這樣做： _____

我的禱告：

*背誦經文

詩 16:7-8「我要稱頌那指導我的耶和華，我的心在夜間也勸戒我。我常常把耶和華擺在我面前，因他在我右邊，我必不會動搖。」

下一課前：（完成後請加上✓）

- 我已向一位班員背誦經文
- 我會用心備課，這是我的責任！

第八課

從此，以愛還願

(詩 116)

學習目標：

1. 報答上帝，就要放下憂慮，活出釋放的生命。
2. 要向人見證上帝的恩惠，引導人投靠上帝。

閱讀經文

《和合本修訂版》版權屬香港聖經公會，蒙允准使用

- 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。
- 116:3** 死亡的繩索勒住我，陰間的痛苦抓住我，我遭遇患難愁苦。
- 116:4** 那時，我求告耶和華的名：「耶和華啊，求你救我！」
- 116:5** 耶和華有恩惠，有公義，我們的神有憐憫。
- 116:6** 耶和華保護愚蒙的人；我落到卑微的地步，他救了我。
- 116:7** 我的心哪！你要復歸安寧，因為耶和華用厚恩待你。
- 116:8** 主啊，你救我的命脫離死亡，使我的眼不再流淚，使我的腳不致跌倒。
- 116:9** 我行在耶和華面前，走在活人之地。
- 116:10** 我信，儘管我說：「我受了極大的困苦。」
- 116:11** 我曾驚惶地說：「人都是說謊的！」

116:12 耶和華向我賞賜一切厚恩，我拿甚麼來報答他呢？

116:13 我要舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名。

116:14 我要在他的全體百姓面前向耶和華還我所許的願。

116:15 在耶和華眼中，聖民之死極為寶貴。

116:16 耶和華啊，哦，我是你的僕人；我是你的僕人，是你使女的兒子。你已經解開我的捆索。

116:17 我要以感謝為祭獻給你，又要求告耶和華的名。

116:18-19

我要在耶路撒冷當中，在耶和華殿的院內，在他的全體百姓面前，向耶和華還我所許的願。哈利路亞！

《聖經新譯本》版權屬於環球聖經公會，蒙允准使用

116:1 我愛耶和華，因為他聽了我的聲音、我的懇求。

116:2 因為他留心聽我的懇求，我一生一世要求告他。

116:3 死亡的繩索纏繞著我，陰間的痛苦抓住我；我遭遇患難和愁苦。

116:4 那時，我呼求耶和華的名，說：“耶和華啊！求你拯救我。”

116:5 耶和華有恩典，有公義，我們的神滿有憐憫。

116:6 耶和華保護愚蒙人，我落到卑微的地步，他拯救了我。

116:7 我的心哪！你要回復安寧，因為耶和華用厚恩待你。

- 116:8 主啊！你救了我的性命脫離死亡，你使我的眼睛不致流淚，使我的雙腳不致跌倒。
- 116:9 我要在活人之地，行在耶和華面前。
- 116:10 我雖然說：“我受了極大的痛苦”，但我仍然相信。
- 116:11 我在驚惶之中曾說：“人都是說謊的。”
- 116:12 我拿甚麼報答耶和華向我所施的一切厚恩呢？
- 116:13 我要舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名。
- 116:14 我要在耶和華的眾民面前，向他還我所許的願。
- 116:15 在耶和華的眼中看來，聖民的死極為寶貴。
- 116:16 耶和華啊！我真是你的僕人；我是你僕人，你婢女的兒子；我的鎖鍊你給我解開了。
- 116:17 我要把感恩祭獻給你，我要稱揚耶和華的名。
- 116:18 我要在耶和華的眾民面前，向他還我所許的願。
- 116:19 耶路撒冷啊！就是在你的中間，在耶和華殿的院子裡，我要還我所許的願。你們要讚美耶和華。

A. 我愛上帝，因為……(v1-6)

重點：詩人開宗明義地宣告：「我愛耶和華」，是因為上帝垂聽他的呼求，拯救他脫離死亡和罪惡的捆鎖，心裡充滿無盡的感恩，所以儘管在艱難中，他仍然相信和愛上帝。

1. 詩人因為蒙上帝垂聽，所以願意以愛還恩，在他有生之年，都要頌揚和稱謝（求告）上帝。

2. 詩人慨嘆自己的人生被罪惡和各種困難（死亡/陰間）所捆綁，因著上帝保護那些沒有犯罪、心靈單純的老實人（愚蒙人詩 19:7, 119:130），所以當他在危難時轉向求告上帝，上帝垂聽並保護詩人脫離危難。詩人稱謝上帝是一位守約施恩的上帝，因為上帝以公義和憐憫保護祂的子民—那些沒有過犯的人（v6）。

B. 因為祢的恩慈，所以我要……(v7-19)

重點：詩人因著上帝的恩慈，一方面提醒自己要放下一切憂慮，信任上帝；另一方面詩人誓言要作上帝的僕人，一生要在眾人面前稱謝上帝和讚揚祂的名，並且激勵眾人也倚靠和讚美上帝。

1. 要放下一切憂慮(v7-8)

詩人向自己心靈深處呼喊(v7)，既然上帝垂聽了他，他就要放下一切憂慮(v7)，安靜在上帝面前，這才是真實的信靠和仰望，因為上帝已經厚厚恩待他一救他脫離死亡、使他不再因困苦而流淚和失腳(v8)。

2. 要一生見證上帝的恩慈(v9-11)

詩人儘管經歷諸多困苦(v3)，他仍然向上帝說：我相信祢(v10)，這是向上帝發出最誠懇的信任和謝意。同時，詩人斥責世人，在他面對危難時，沒有人幫助他(v11 虛假的)，只有上帝救助他，所以詩人起誓要一生見證上帝的恩慈，他要成為上帝的明證。

3. 要向上帝獻感恩祭(v12-18)

- a. 詩人要在眾人面前公開地稱頌讚揚上帝的名（救恩的

杯)，使聽見的人能一起向上帝說感謝的話。

- b. 詩人要在眾人面前向上帝還願。按舊約許願還願的定規，若上帝成就了人的許願，許願者就要向上帝還願，要將感恩祭帶到聖殿獻上。詩人公開獻上感恩祭不是為了表演，而是要見證上帝信實的同時，也要鼓勵人要信賴上帝。
- c. 回應 v3 和 v10 面對的處境，詩人以信心宣告：上帝愛祂的子民，看他們為寶貴，不輕易容許艱難或早逝臨到祂的子民(v15)。詩人曾經被罪和死捆綁的奴僕(v3)，現在上帝卻看重他的生命為至寶，為詩人解開鎖鍊，讓他脫離罪和死的捆綁，成為上帝自由的僕人；因此，詩人立志一生屬於上帝。
- d. 詩人除了公開獻上感恩祭外，v19 詩人又按著律法的定規，在耶路撒冷聖殿的院子內獻上他的還願祭物(申 12:6, 26)。

詩人因著上帝看重祂的子民，又經歷上帝的保護，使他脫離轄制而得以自由，所以詩人要向上帝還願。詩人以宣告「愛」上帝作開始，以呼籲眾人一起讚美上帝作結束。

問題討論

1. 請你綜合本詩，詩人經歷上帝垂聽和保護，走出幽谷，詩人立志要愛上帝，詩人愛上帝的具體行動是甚麼？
-
-

2. 詩人報答上帝恩典的行動有何特色？

3. 詩人公開見證和讚揚上帝，承認自己曾被罪和死亡捆綁，曾因人沒有伸出援手而心懷怒氣。公開見證上帝需要很大的勇氣，詩人的勇氣從何而來？

總 結

「耶和華向我賞賜一切厚恩，我拿甚麼報答他呢？」是詩人經歷上帝豐盛恩典後的自白及體會，也是每一個有此體會的人的心聲。基督徒若真誠地面對自己，願意讓聖靈更新生命，必會經驗被上帝解脫苦罪和壓制而得釋放的生命，必中的喜樂和感恩滿溢，想望報答上帝的厚恩。

詩 50:9-14 提醒我們：「我(耶和華)不從你家裡取公牛，也不從你羊圈中取公山羊。因為樹林中的百獸是我的，千山上的牲畜也是我的。山中的雀鳥我都認識，田野的走獸也都屬我。如果我餓了，我也不用對你說；因為世界和其

中所充滿的，都是我的。難道我要吃公牛的肉嗎？要喝公山羊的血嗎？你要以感謝為祭獻給神，又要向至高者還你的願。」詩人明白上帝的心意，也明白物質並不能替代人真誠對上帝的感謝和讚美。所以，我們要報答上帝，就要：

1. **活出釋放的生命：**詩人立志有生之事要見證上帝在他生命中的拯救，所以詩人立志放下憂慮，不再受周遭動亂影響，以得釋放生命來回報上帝的解脫。基督徒得著釋放，對上帝的最好回報，就是活出生命釋放的生活。所以，經歷上帝的救助，就要珍惜，放下過去的捆綁，好好活在當下。
2. **敢於向人見證和讚美上帝：**對上帝最好的感謝，就是將祂的恩惠向人證明，所以我們要開口講見證：

我曾經_____

上帝_____

3. 感恩的正確心態：

- (a) 感恩的對象是上帝，而不是人，所以詩人的感恩祭是獻給上帝的，但公開稱揚上帝卻是為了讓人認識上帝和投靠上帝；
- (b) 不用為已被上帝釋放的過去感到羞恥，反要為上帝釋放的大能歡呼感恩；

(c) 見證上帝的結果不是要大吃大喝，而是眾人能因上帝的作為及見證者的經歷而歡呼，一起讚美上帝，並且自己的生命因著這見證得到激勵，立志如見證者般投靠上帝，讓上帝釋放自己的生命。

默想：我將上帝的恩惠看為理所當然嗎？我沒有向人見證上帝，是甚麼原因？

***在這課中，你得到**

我學到 _____

我發現自己 _____

我需要改變 _____

我會這樣做： _____

我的禱告：

***背誦經文**

詩 116:12-13 「耶和華向我賞賜一切厚恩，我拿甚麼來報答他呢？我要舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名。」

下一課前：(完成後請加上✓)

我已向一位班員背誦經文

我會用心備課，這是我的責任!

* * * * *

學習總結

完成這季八課的學習：

我學到 _____

我發現自己 _____

我需要改變 _____

我會這樣做： _____

我有哪方面成長： _____

結語

我們曾經都是穿了盔甲的戰士，在彎曲悖謬的世界裡，要自我保護免被傷害，也有心或無意地傷害他人。我們的心靈一直積累著形形色色的感受、情緒、價值取向或思考模式，塑造成這個「我」。帶著這個「我」來到父上帝面前，我們反而因懼怕和羞恥感，我們按著聖經或群體的要求而將這個「我」隱藏起來，以另一面的「我」向上帝或群體呈現。有時，聖經和群體的規範，成為我們的面具，幫助我們隱藏了自己的真面目。

完成這八課課文，筆者仿如完成過山車之旅，和詩人走過他們高低起伏的人生，和他們走過逃避自我的幽谷，也和詩人經驗出黑暗入奇妙光明的心路歷程。筆者羨慕詩人和上帝的關係互動中，敢於顯現自己軟弱的光明磊落，卻又單純如小孩信任父親地在上帝面前恃寵撒野。筆者欣賞詩人雖然曾經上山下海地逃避上帝，最終仍然願意脫去戰衣，捨棄自己的藏匿點，願意走進上帝為他預備的藏身處，安然享受上帝的接納和保護。

但願，每一位研讀詩篇的弟兄姊妹，都可以學效詩人一休息、聆聽，放下自己的盔甲和面具，在上帝的蔭庇裡成為投靠在天父懷裡的小孩子。

資料來源

- 張國定。《詩篇(卷一)》。天道聖經註釋。香港：天道書樓，1999。
- 陳興蘭著。《詩篇默想式生命讀經（上冊）》。天道讀經叢書。香港：天道書樓，2012。
- 卜洛克著。林秀娟譯。《詩篇概論》。美國：美國麥種傳道會，2010。
- 鄭炳釗。《詩篇（1-20 篇）—稱頌顧念人的神》。香港：明道社有限公司，2009。
- 林政傑。《詩篇的講章（上冊【1-50 篇】）》。香港：道聲出版社，1995。
- 范甘麥倫著。潘秋松、邵麗君譯。《詩篇(上) 》。美國：美國麥種傳道會，2010。
- 范甘麥倫著。潘秋松、邵麗君譯。《詩篇(下) 》。美國：美國麥種傳道會，2010。
- 歐爾頓著。黃美玉、蕭兆群譯。《詩篇》。天道研經導讀。香港：天道書樓，1998。
- 楊鴻濤。《怒火 don't 燒》。香港：國際健康人生輔導學會，2011。
- 魏樂德。唐·辛普森。林秀娟譯。《品格的革命—重塑屬天的生命》。台北：校園書房出版社，2012。
- 多默·基廷著。左婉薇譯。《基督徒的默觀之路》。台北：上智文化事業，2014。
- 以斯拉培訓網：<http://www.equiptoserve.org>

2018-2019 年課本主題(暫定)

		2018 年	2019 年	2020 年
	作基督的門徒，作門徒的教會			
第一季	“B” 門徒群體、 靈命更新	從世界出來的得勝者— 啟示錄選讀	教會一家、 真理與根基（教會對內與對外的特質）	馬可福音 （耶穌眼中的門徒）
第二季	“L” 聆聽聖言	願祢作我藏身處— 詩篇選讀	撒母耳記 （聆聽與回應上帝聖言的鑑戒或榜樣）	箴言—智慧人的言語 （人際關係中如何善用言語）
第三季	“E” 關係建立	專題	專題	專題
第四季	“S. S.” 服侍傳揚 （使命）	帖撒羅尼迦前書 （從保羅看福音使者的榮辱升黜）	哈該書 （群體更新與復興）	小人物，大故事（在新舊約中的小人物）



✿**天天祝福** ✿**更像基督** ✿**領人蒙福**

行道功課(鼓勵每一位班員聽道行道,實踐真理)

「所以,凡聽見我這話就去行的,好比一個聰明人,把房子蓋在磐石上;雨淋,水沖,風吹,撞著那房子,房子總不倒塌,因為根基立在磐石上。」(太七 24-25)

「只是你們要行道,不要單單聽道,自己欺哄自己。」
(雅一 22)

- B 為一位身體患病或心靈憂傷的親友禱告;或為一位教牧/執事禱告。
- L 聆聽關心一位被忽略或流失的肢體;或聆聽一位家人的需要。
- E 相約一位家人吃飯,祝福他/她;或相約一位你不太喜歡的人吃飯,嘗試打破隔膜。
- S 以具體行動關心服侍一位新班員;或探訪一位教會長者/行動不便的會友。
- S 向一位未信者分享你經歷神的故事。
- 其他_____

九龍城浸信會成長班真理教導課本

作者：張映玉

封面設計：李惠恩

出版：九龍城浸信會

版次：2018年4月初版

版權所有，請勿翻印