

■ 講章

▶ 以下是根據經文撰寫的講章。這是提供整體主題方向的内容，請講道者參考後，完成屬於自己的講章。

▶ 請依據主日崇拜程序，或團契進行方式使用：

— 以《清晨國度》QT 經文進行講道：可以參考以下的內容和素材，將其用於主日崇拜講道。

課程活動根據講章內容進行設計，能夠幫助學生在分組學習中進一步深入學習與實際應用。

— 講道與課程活動分開進行：在課程活動時間，由傳道或輔導簡要說明經文內容時，可以參考以下內容作為輔助資料。

引言

各位知道「緊急求救信號」嗎？我們熟知的 119 或 110 等緊急電話號碼，在危機狀況或針對特殊問題提供諮詢的諮詢專線，以及遇難時使用的摩斯密碼「SOS」，都是這類的信號。最近的智慧型手機也有只要按幾次電源鍵，或是僅靠特定的手部動作就能發送求救信號的功能。不要因為覺得用不到就忽視，平時要用心記住，在緊急時才能使用。

我們身體不舒服時會找醫生，感受到犯罪威脅時會找警察，發生火災時會找消防員。此外，任何人在急迫時刻都會向爸爸媽媽求助。但是，當我們的「心」遭遇艱難時，應該向誰求助呢？當成績一落千丈、朋友關係破裂、完全看不見前方而無所適從時，你們會去找誰呢？

今天我們要透過一位走進人生死胡同裡，向神發出淒慘求救信號的詩人的告白，來學習什麼是「無法禱告時所做的禱告」。希望我們能仔細聆聽並記住這個信息，在艱難時能派上用場。

經文

今天經文裡詩人的狀態可以說是「糟到極點」。詩人的表現能力真的很好，無愧「詩人」之名，但內容光是聽著就讓人感到非常辛苦。他並沒有只用「好累」一句話來總結自己經歷的痛苦，而是用非常淒慘且生動的句子傾吐自己的艱難。我將詩人的狀況整理如下：

***身心俱疲**（3～5 節）：他的日子如煙霧般虛無地消失，骨頭如火把般燃燒。心腸如被踐踏的草般枯乾，甚至失去了所有力氣，連為了活下去必須做的「進食」都忘記了。因為太過用力嘆息，骨頭和肉甚至緊緊相貼。我一輩子都

不想有這種經驗。希望大家也不要這種經驗。

***極度的孤獨與孤立**（6~7節）：詩人將自己比喻為「曠野的鸚鵡」、「荒場的鴉鳥」。雖然對我們來說，這樣的表達有些陌生，但應該能體會那種氛圍。在所有人都入睡的夜晚、本該平安的夜晚，詩人說自己就像一隻無法入眠、坐在屋頂上的孤獨飛鳥。能感受到彷彿這世上只剩自己一人的孤獨與恐懼。

***淒慘的絕望**（8~10節）：糟透了。仇敵整天罵他，發瘋似地反對並戲弄他。詩人把爐灰當飯吃，把眼淚當水喝來苟延殘喘。甚至經歷了彷彿神將自己舉起又摔下的極度屬靈低谷。

若是生活到這種程度，或許會放棄地說：「神啊，我現在真的完了。」詩人也指著自己嘆息說：「我的年日如日影偏斜；我也如草枯乾。」（11節）他正處在絕望的最低谷，用全身的力量在哀號。然而到了第12節，發生了氣氛完全反轉的驚人變化。詩人將視線從自己如枯草般悲慘的現實中移開，開始仰望在天上的「神的寶座」。

「惟你一耶和華必存到永遠；你可記念的名也存到萬代。」

這個「惟（然而）」改變了一切。雖然我們的現實處境就像偏斜的日影般，隨時都會消失，但神是永遠不變的統治者。即使詩人處在覺得自己像「灰塵」般的狀況中，依然緊抓著神的性情與應許。主必起來憐恤錫安，那定好的日期必然會來到，而且他確信主會再次建立毀壞之處，並在榮耀中顯現。詩人沒有陷入灰心而閉上嘴巴，而是將自己的悲慘原原本本地向神傾吐，沒有放開盼望的繩索。這正是拯救垂死靈魂的「真正禱告的力量」。

親愛的各位，禱告絕不非總是充滿了宏大或帥氣的句子。真的很艱辛疲憊時，連開口吐出一句禱告都覺得吃力。我完全能理解。這不是什麼特別的經驗，任何人都可能處在那種狀況中。在這種時候，不要想得太複雜，試著根據「5W1H（六何法）」，從列舉自己現在所面對的事實（Fact）開始吧。請別忘記，單單這樣做就能成為極好的禱告。

進一步來說，像今天的詩人一樣，毫無過濾地將我們的「情感」原原本本地向神傾吐，也是一種方法。

「神啊，我今天真的是痛苦得要死。心腸就像一百萬年沒吃東西一樣枯乾了，感覺像是獨自一人在沒有 Wi-Fi 的世界裡，像被丟棄在路邊的貓一樣。真的好累。」

極度理性的同學，或是對這種表現方式不熟悉的同學可能會想：「哇，這不會太肉麻了嗎？」但是，與其用形式化的言語，神更喜悅能原原本本表達自己狀況與情感的「誠實告白」。若是我們的摯友在我們面前裝模作樣，我們會開心嗎？坦誠地表達出來不是更好嗎？神也同樣懇切地等待著我們，不是裝作沒事捏造出來的樣子，而是坦然敞開痛處、尋求幫助。

應用

我們現在經歷的痛苦絕對不是永遠的。只要不忘記向神禱告，這段時間反而會成為能更深遇見神的「定好的恩典之時」的通道。這個禮拜，試著在日記本上寫下只傳達給神的「祕密 SOS」吧。神必定傾聽我們哀求的聲音，祂會讓我們如日影般漸漸落下的人生再次發出燦爛的光芒。

► 以下提問請參考 4 月號《清晨國度》P57

■ Let's Play

比喻徵文 Part.1「痛苦」

我們要像這位擅長用比喻的詩人一樣，用比喻來表達自己的感受。先默想 1—11 節中詩人的處境，然後用有創意的比喻，把「痛苦」的感覺寫出來吧！

我的心好像_____一樣。

例：我的心好像只剩 1%電量的電池一樣。

我的心好像綁著沙袋在水裡游泳一樣。

►給帶領者的提示

輔導或傳道請先說明，詩人並沒有在今天經文中只說自己「好累」，而是用「煙霧」、「草」、「鴉鳥」等具體的比喻向神傾吐。請提醒他們，在不知道該怎麼禱告時，只要列出自己所處的環境事實，或者將現在感受到的真實情感比擬為事物或狀況來表達，單單這樣就能成為極好的禱告。

請鼓勵同學用最坦誠且充滿創意的方式，將自己的心理狀態填寫到「我的心好像_____一樣」這個句子裡。請強調神等待的不是我們裝作沒事，而是原原本本地展現痛處並尋求幫助的「誠實告白」。完成句子後，請簡短分享為什麼選擇那樣的比喻，並勸勉大家，就像詩人在痛苦中依然仰望神的寶座一樣，我們也要透過這個告白，對神發出「帶著盼望的求救信號」。請輔導或傳道收集並整理同學們表達的句子，並用它們來為同學代禱。

例) 卡頓的遊戲畫面、過期的電子禮物券、考試期間我的書桌、螢幕碎裂的智慧型手機等

■ Let's Share

比喻徵文 Part.2「盼望」

請先用心默想 12—16 節，詩人即使在痛苦的處境中，仍仰望神、懷抱盼望的心境。然後用有創意的比喻把「盼望」的感覺寫出來吧！

耶和華必使它像_____一樣。

例：耶和華必使它像隧道盡頭的光一樣。

耶和華必使它像上坡路盡頭的平地一樣。

►給帶領者的提示

這個時候，我們要學習儘管面對艱難的狀況，依然要仰望神。請輔導或傳道先強調詩人在骨頭彷彿燃燒般的痛苦中，依然舉目仰望「神永遠的寶座」。我們要與同學們一起默想，雖然狀況沒有改變，但是記念神的性情時所產生的「然而」的信仰，會帶給我們什麼樣的力量。就像神再次建立毀壞的錫安一樣，請引導他們期待自己崩潰的心與狀況也必在神的裡面「再次建立並在榮耀中顯現」。

讓每個人懷著期待神將施行恢復之事的心，用創意的比喻填進「耶和華必使它像_____一樣」這個句子裡。完成句子後，鼓勵他們相信神所應許「定好的施恩之日」必定會來到。最後，盼望我們宣告的盼望比喻能在各自的生活中結出實際恢復與安息的果子，請輔導或傳道為此禱告。

例) 重新裝潢的房子、熬夜後迎接的清晨、不再卡頓的超高速 Wi-Fi、充滿電的電池等