

焦虑或抑郁时如何祷告

诗篇 77

克里斯·西克斯牧师

2023年4月30日的讲道

本周我们来看诗篇77篇，这是我们为期六周的讲道系列中的第二篇诗篇：

“诗篇如何教导我们祷告。”

诗篇77篇是由亚萨写的，他与大卫王生活在同一时期。

大卫任命亚萨为耶路撒冷敬拜音乐的领袖。

亚萨的工作与安德鲁在我们教会的工作相似，即带领我们的赞美乐队。

亚萨是诗篇的作者和发行者。

他自己写了12首诗篇，他还收集并分发了大卫王的诗歌和歌曲。

亚萨的名字的意思是“采集者”。

国王将他的歌曲交给亚萨保存、表演并教给他人。

亚萨也是一位教师，他的孩子们在他死后继续他的事工。

500年后，“亚萨的儿子”在耶路撒冷圣殿的奉献仪式上用音乐和歌曲赞美耶和华。

亚萨的事工在他死后很久仍继续存在。

我与你分享这一切，因为它会使诗篇在我们学习时更有意义。

为了做好他的工作，亚萨需要与主建立密切的关系。

我们接下来读诗篇77篇时，请记住这一点。

亚萨的诗，照耶杜顿的作法，交与伶长。

1 我要向神发声呼求；

我向神发声，他必留心听我。

2 我在患难之日寻求主，

我在夜间不住地举手祷告，我的心不肯受安慰。

3 我想念神，就烦躁不安；

我沉吟悲伤，心便发昏。

4 你叫我不能闭眼。

我烦乱不安，甚至不能说话。

5 我追想古时之日，上古之年。

6 我想起我夜间的歌曲，扪心自问，

我心里也仔细省察。

7 “难道主要永远丢弃我，

不再施恩吗？

8 难道他的慈爱永远穷尽，

他的应许世世废弃吗？

- 9 难道神忘记开恩，
因发怒就止住他的慈悲吗？”
- 10 我便说：“这是我的懦弱，
但我要追念至高者显出右手之年代。”
- 11 我要提说耶和华所行的，
我要记念你古时的奇事；
- 12 我也要思想你的经营，默念你的作为。
- 13 神啊，你的作为是洁净的，
有何神大如神呢？
- 14 你是行奇事的神。
你曾在列邦中彰显你的能力。
- 15 你曾用你的膀臂赎了你的民，就是雅各和约瑟的子孙。
- 16 神啊，诸水见你，一见就都惊惶，
深渊也都战抖。
- 17 云中倒出水来，天空发出响声，
你的箭也飞行四方。
- 18 你的雷声在旋风中，电光照亮世界，
大地战抖震动。
- 19 你的道在海中，你的路在大水中，
你的脚踪无人知道。
- 20 你曾藉摩西和亚伦的手引导你的百姓，好像羊群一般。

我们一起来读以赛亚书40：8：

草必枯干，花必凋残；惟有我们神的话必永远立定！

请和我一起祷告。

天父啊，我们来到你面前，因为你是生命和真理的源头。

耶稣，我们敬拜你，因为你满有怜悯和爱。

圣灵啊，请打开我们的心灵和思想，好叫我们被神的话语所改变，阿们。

这是我最喜欢的诗篇之一。

亚萨为我们提供了一个美丽的榜样，让我们看到处境困难时我们该如何祷告。

请听第1节和第2节：

1 我要向神发声呼求；

我向神发声，他必留心听我。

2 我在患难之日寻求主，

我在夜间不住地举手祷告，我的心不肯受安慰。

我们不知道为什么亚萨落入“患难之日”。

也许他为疾病担忧，或者为叛逆的孩子担忧。

也许他有经济问题，或者婚姻冲突。

我们圣经中的诗篇传达了一个作者的感受，但没有提到他生活的所有细节。

这使我们能够在今天的环境下用诗篇为自己祷告。

在亚萨的祷告中，他向上帝呼求帮助。

他非常担心自己的问题，以至于无法入睡。

但是当亚萨呼求神时，他的灵魂却没有得到安慰。

请听第3-6a节：

3 “我想念神，就烦躁不安；

我沉吟悲伤，心便发昏。

4 你叫我不能闭眼。

我烦乱不安，甚至不能说话。

5 我追想古时之日，上古之年。

6a 我想起我夜间的歌曲，扪心自问。”

当亚萨想到主时依然无济于事。

他想起上帝，绝望地呻吟。

躺在那里醒来，亚萨想起“他在夜间的歌”。

也许他在想那些事情还好的日子，那时他带着轻松的心欢快地唱歌。

但那段记忆只会让他现在的痛苦更加严重。

请听他在6b到8节接下来的祷告：

6b “我心里也仔细省察。

7 “难道主要永远丢弃我，

不再施恩吗？

8 难道他的慈爱永远穷尽，

他的应许世世废弃吗？”

我想让你感受到亚萨心中的痛苦和困惑。

这个人致力于在他生命中的每一天歌颂上帝。

亚萨的脑袋里充满了对神的知识。

但他的糟糕处境使他的心感到远离上帝。

这就是为什么亚萨问：“难道主要永远丢弃我。”

在第8a节中，你可以看到亚萨内心的冲突在沸腾：

“难道他的慈爱永远穷尽？”

我非常喜欢这句话。

亚萨在问：“神的慈爱失败了吗？”

亚萨内心知道上帝的爱不会失败，但他心中却说它失败了。

亚萨表达信心和怀疑——所有这些都是一口气说出的。

上帝把那些真实的挣扎放在你的圣经里。

这意味着上帝邀请我们以同样的诚实祷告，我的朋友们。

接下来，在第9节，亚萨开始责备自己，怀疑神的性情：

9 “难道神忘记开恩，
因发怒就止住他的慈悲吗？”

亚萨认为也许上帝太忙了，忘记了帮助他。

也许上帝没有注意到亚萨的痛苦，忽视了他的祷告。

你有过这样的感觉吗？

“你好，上帝...你还记得我吗？”

我是那个不断为同样的事情祷告的人，而你却不回答。

你还在吗？”

亚萨心中在第9b问了另一个问题：

“因发怒就止住他的慈悲吗？”

亚萨想知道上帝是否在惩罚他。

亚萨认为，也许上帝的饶恕是有限的，或者他做了一些不可饶恕的事情？

亚萨怀疑他的问题是否都是他的错。

你有没有觉得自己像亚萨，我的朋友们？

我有过。

当我们焦虑和沮丧时，祷告可能很困难。

我们可能很难听到牧羊人的声音。

我们惊慌失措，就像迷路的羊，不知道我们的牧羊人在哪里。

当你被焦虑淹没时，你会跑到哪里去？

在我作为牧师的工作中，我与许多与成瘾作斗争的人交谈过。

许多人沉迷于酒精，毒品，不良关系，食物，色情或赌博。

他们试图戒烟，但失望和焦虑往往使他们重新染上坏习惯。

当生活变得艰难，事情进展不顺利时，我们都在寻找答案、安慰或逃避。

当你焦虑和沮丧时，你会去哪里？

当黑暗的日子来临时，我们会问和亚萨一样的问题，我们想知道：

7a “难道主要永远丢弃我？”

不，他不会，我的朋友。

在我们最黑暗的日子里，基督徒可以满怀信心地知道，我们在天上的父永远不会拒绝我们。

因为他不惜在十字架上拒绝自己的儿子。

罗马书8：32提醒我们：

32 “神既不爱惜自己的儿子为我们众人舍了，

岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？”

福音的好消息借着耶稣所经历的非常黑暗的日子而成为现实的。

父神看着耶稣被挂在十字架上。

一个无辜的人正在承受一个罪犯的死亡。

天父没有干预，没有拯救他心爱的无辜的儿子。

因为圣父、圣子和圣灵已经达成了协议。

他们想把你和我从我们的内疚、罪恶和羞耻中拯救出来。

这一切都倾倒在耶稣身上，天父没有放过自己的儿子。

他为我们所有人放弃了他。

耶稣受了我们应得的死，好叫我们可以得到他应得的祝福。

因为你在天上的父如此爱你，所以你可以有信心，他会给你任何你需要的东西。

在黑暗和困难的日子里，我们如何才能坚持这些真理？

亚萨教给了我们记忆的力量。

亚萨对自己目前的处境感到焦虑和沮丧。

他对自己的未来感到怀疑和恐惧。

这就是为什么亚萨回顾过去，开始向自己传道。

请看10-11节：

10 “我便说：‘这是我的懦弱，

但我要追念至高者显出右手之年代。’

11 我要提说耶和华所行的，

我要记念你古时的奇事；”

亚萨将他的心指向“至高者显出右手之年代”。

亚萨思考上帝的能力和智慧。

是上帝强壮的右手创造了宇宙，创造了人类，分开了红海。

亚萨强迫自己把心中的焦点从他的需要转移到上帝的行为上。

在诗篇77篇1-9节中，代词都是“我，我和我的”。

但是从10节到20节，亚萨把他的思想从他自己转向神。

亚萨所做的不仅仅是记住过去的事件，他还将自己的内心浸泡在上帝的良善中。

请听第12节：

12 “我也要思想你的经营，默念你的作为。”

思想就是认真思考一些事情。

你深入而持续地思考。

亚萨在1-9节中认真思考他的问题。

但他也在努力为自己的问题祷告，因为祷告可以让事情改变。

有时当我们祷告时，上帝会改变我们的环境。

但通常，上帝的主要目标是通过祷告改变我们。

亚萨的问题并没有消失，但他心中的重心却变了。

请听亚萨在第13节中如何开始向自己的心传道：

13 “神啊，你的作为是洁净的，

有何神大如神呢？”

亚萨在这里挑战自己。

世界上所拜的假神有没有像耶和华一样的？

当然没有。

亚萨在14和15节继续围绕神的性情祷告：

14 “你是行奇事的神。

你曾在列邦中彰显你的能力。

15 你曾用你的膀臂赎了你的民，就是雅各和约瑟的子孙。”

当亚萨想到他的问题时，他的心里是焦虑和沮丧的。

为了改变他的心，他改变了他的焦点，向自己传讲上帝的性情和信实。

接下来，亚萨在16-20节中对自己重复出埃及的故事。

当上帝分开红海时，亚萨不在那里，但他默想这件事。

他在16-17节中非常详细地想象了那是什么样子：

16 “啊，诸水见你，一见就都惊惶，

深渊也都战抖。

17 云中倒出水来，天空发出响声，

你的箭也飞行四方。”

你有没有注意到圣经中有多少次提到出埃及记？

在耶稣的死和复活之前，这是上帝子民历史上最重大的事件。

上帝开辟了一条穿过红海的道路，吞没了法老的军队。

然后，上帝在西奈沙漠中扶持他的子民，喂养他们并与他们一起旅行了40年！

我去过西奈沙漠，从红海走到以色列不需要40年。

为什么上帝让他们在沙漠中徘徊这么久？

我认为，其中一个原因是证明他有能力在黑暗和困难的环境中照顾他的百姓。

神向那一代人，以及今天的我们表明，即使我们没有信心，他也是信实的。

亚萨对自己现在的处境感到焦虑和沮丧。

他不知道未来会发生什么。

但是，通过记住上帝过去的信实，亚萨可以满怀希望地走向未来。

因为神是一位忠心的牧羊人，他凭着爱心带领他的子民。

请看19-20节：

19 “你的道在海中，你的路在大水中，

你的脚踪无人知道。

20 你曾藉摩西和亚伦的手引导你的百姓，好像羊群一般。”

你认为亚萨在祷告这最后一句话之前，与他的情绪搏斗了多久？

我不认为诗篇77篇描述了亚萨一天内的内心变化。

我想他挣扎并祷告了很长时间。

也许你有过这样的经历？

我们需要对自己有耐心，也需要在别人挣扎时对他们有耐心。

下次你觉得自己像亚萨时，你也可以尝试一下。

我们用现在时读诗篇77篇的开头。

“我要向神发声呼求；

我向神发声，他必留心听我。

我在患难之日寻求主，

我在夜间不住地举手祷告，我的心不肯受安慰。”

把你的悲伤和困惑告诉上帝，因为他邀请你借着祷告向他陈明你的痛苦。

当你准备好了，把你的注意力转移到10-11节，并把它作为你自己的祷告：

10 “我便说：‘这是我的懦弱，

但我要追念至高者显出右手之年代。’

11 我要提说耶和华所行的，

我要纪念你古时的奇事；”

讲道结束后，我们要彼此讲述主的一些作为。

我们将一起记住上帝过去的信实。

当我们回顾过去时，我们在某些方面比亚萨更有福。

我们有一本充满见证和故事的圣经，我们可以阅读并一再去读。

我们可以记住主最伟大的作为——我们救主的死和复活。

出埃及记是旧约中主要的救赎事件。

十字架是新约中主要的救赎事件。

在出埃及记中，神带领他的百姓脱离埃及的奴役，进入应许之地。

通过十字架，神带领他的子民脱离罪的奴役，他把我们从死亡中带到生命中。

我们的弟兄亚萨生活在3000年前。

但他的祷告教导我们如何在困难时期祷告。

当你在床上醒着，无法像亚萨一样入睡时，你可以向上帝呼求。

告诉他你的感受。

对自己和上帝都诚实。

你可以告诉他你感到被遗弃、生气和困惑。

把这些感受发给上帝。

当你准备好了，开始向自己传讲真理。

神在你的生命中做了什么？

提醒自己上帝的良善，包括他在遥远和最近的历史中的作为。

花时间在上帝的话语中。

你的圣经充满了关于上帝在整个历史中的怜悯和爱的真实故事。

第12节：

12 “我也要思想你的经营，默念你的作为。”

最有帮助的默想是耶稣基督的死和复活。

他的受苦和死亡证明了神对你的爱之深，他使你脱离内疚和羞耻。

基督的复活证明永生是可以得着的也是真实的。

这些真理在我们最黑暗的日子里给了我们光明、生命和盼望。

这就是为什么我们每周为他们唱歌、讲道和祷告。

现在让我们一起为这些事情祷告。

天父啊，我们在生活中与怀疑和焦虑作斗争，就像亚萨弟兄一样。

感谢你几千年来在我们的圣经中描述的信实。

感谢你今天我们可以彼此分享见证。

但我们感谢你，并大大赞扬你所做的最好的事情。

你允许你的爱子耶稣为我们死在罪恶和羞耻的十字架上。

你在十字架上拒绝了耶稣，好给我们永恒的安全感。

因此，我们可以面对困难时期，并知道您永远不会拒绝我们。

为此，我们满怀信心和盼望地祷告，奉我们的主和救主耶稣基督的名，阿们。