詩篇 第十三篇

1. （大衛的詩，交與伶長。）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？
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. 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；
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. 但我倚靠你的慈愛；我的心因你的救恩快樂。
6. 我要向耶和華歌唱，因他用厚恩待我。

詩篇第十三篇
從「要到幾時呢？」
到「我要歌頌耶和華」

1.（大衛的詩，交與伶長。）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？
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？

一、1－2節：當神好像沒有回應，我們可以向祂傾心吐意

大衛連續四次問：「要到幾時呢？」
（詩篇 13:1－2）

- **真實的痛苦：** 大衛感到神似乎掩面不顧，心裡終日愁苦，仇敵不斷壓制。
- **信心的表達：** 有疑問不代表沒有信心；即使不明白神的作為，仍然可以向祂呼求。
- **聖經的例子：** 約伯在苦難中向神訴說；耶穌在十字架上呼喊：「我的神！我的神！為什麼離棄我？」（太 27:46）
- **生活應用：** 不必假裝剛強，也不要因神似乎沒有回應就遠離祂；把真實的感受帶到神面前。

核心信息：禱告不是假裝自己沒有問題，而是帶著真實的自己來到神面前。

詩篇第十三篇
從「要到幾時呢？」
到「我要歌頌耶和華」

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；
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。

二、3－4節：在看不見出路時，仍然求神看顧、拯救

「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
」
（詩篇 13:3）

三個重要提醒

- **轉移焦點：** 從反覆問「要到幾時呢？」轉向祈求「主啊，求你幫助我！」
- **持續禱告：** 將疾病、家庭問題、工作壓力和心中的憂慮帶到神面前。
- **在等候中得平安：** 環境未必立刻改變，但神能先保守我們的心，賜下力量與盼望。

舊約應許｜以賽亞書 30:18
耶和華必然等候，要施恩給我們。

新約提醒｜腓立比書 4:6－7
藉著禱告、祈求和感謝，把所求的告訴神，領受祂所賜出人意外的平安。

核心信息：我們可以不知道神何時行動，卻仍然求祂今天看顧我們、扶持我們。

詩篇第十三篇
從「要到幾時呢？」
到「我要歌頌耶和華」

5.但我倚靠你的慈愛；我的心因你的救恩快樂。
6.我要向耶和華歌唱，因他用厚恩待我。

三、5－6節：環境未改變，仍然選擇信靠與讚美

「但我倚靠你的慈愛；我的心因你的救恩快樂。」
（詩篇 13:5）

三個重要提醒

- **眼光改變：** 不再只看眼前的困難，也重新記念神的慈愛、救恩與恩典。
- **信心堅定：** 即使環境尚未改善，仍然相信神是信實的。（林後 5:7）
- **以讚美回應：** 即使缺乏、軟弱、流淚，仍可因救我們的神歡欣。（哈 3:17－18）

信心不是否認困難，而是在困難仍然存在時，選擇相信神的慈愛不會改變。

核心信息：讚美不是因為人生沒有眼淚，而是因為即使流著眼淚，我們仍然相信神的慈愛。

詩篇第十三篇
從「要到幾時呢？」
到「我要歌頌耶和華」

1.（大衛的詩，交與伶長。）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？
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.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；
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.但我倚靠你的慈愛；我的心因你的救恩快樂。
6.我要向耶和華歌唱，因他用厚恩待我。

四、今天我們可以怎樣活出詩篇第十三篇？

三個生活提醒

一、痛苦中，誠實禱告

- 不必假裝剛強，也不要因灰心而自責
- 將困難、疑問與壓力帶到神面前

二、等候中，持續尋求

- 不因暫時看不見答案，就認定神忘記了我們
- 持續禱告、尋求合適的幫助，盡自己的責任，並將結果交託給神

三、困境中，記念恩典

- 回想神過去的帶領，以及祂藉著聖經、弟兄姊妹和各樣幫助所賜的力量
- 記念神的信實，在等候中仍然持守盼望

核心信息：從誠實呼求，到持續等候，再到信靠讚美——即使環境尚未改變，我們仍可以憑信心繼續前行。

禱告方向：

一、為正在困境中、感到神似乎遲遲沒有回應的人禱告

經文：詩篇 13:1－2 「耶和華啊，你忘記我要到幾時呢？要到永遠嗎？」

為正在經歷家庭問題、工作壓力、經濟困難或人際衝突的弟兄姊妹禱告；求神安慰那些長期等候禱告答案、心裡疲乏、感到孤單無助的人，使他們在看不見出路時，仍然願意來到神面前傾心吐意；求聖靈堅固他們的信心，使他們不因環境艱難，就以為神忘記了自己。

二、為等候神的人能持守信心禱告

經文：詩篇 13:5 「但我倚靠你的慈愛；我的心因你的救恩快樂。」

求神幫助我們在禱告尚未蒙應允、環境還沒有改變時，仍然相信祂的慈愛與信實；求神除去我們心中的疑惑與不安，使我們不單憑眼前的環境判斷神是否愛我們，而是持守對祂的信靠；為正在等候工作、家庭關係改善、人生方向或其他禱告答案的人代求，求主賜他們忍耐和盼望。

三、為我們能在患難中仍然感恩、讚美神禱告

經文：詩篇 13:5－6 「我要向耶和華歌唱，因他用厚恩待我。」

求神幫助我們學習大衛的信心，即使眼前的困難還未解決，仍然記念神過去的恩典；求聖靈開啟我們的眼睛，使我們在困境中仍看見神的同在與帶領，心裡有平安、有盼望；求主使我們不只在順利時讚美祂，也能在流淚等候時仍然信靠祂，成為見證神恩典的人。