

當你心想逃避時（詩篇55篇）

柯洛宜（Roy Clark）牧師在七十多歲時，加入了我們的團隊，成為RBC Ministries教會事工部的成員。不久，我們就發現，他真是一塊瑰寶。他有清新的思想，有遵行聖經教導的心志，又有豐富的歷練，還有他對受傷心靈的關懷，在在值得珍惜。

這本小冊子的主題，是最近洛宜在我們同工的聚會時分享的信息。當時，許多人都認為，這些分享實在值得印刷成書。

我個人能深切領會這本小冊子的內容，因為很多時候，當我面對生活的壓力和各種的要求，發現自己力不能勝時，逃避的念頭就會油然而生。

——馬汀·狄漢二世（Mart DeHaan）

目 錄

活在當今的世界裡	2
逃避的念頭	3
細訴重擔	5
朋友的背叛	6
兒子的悖逆	9
回應重擔	12
逃避	12
苦毒	15
心靈重擔的醫治	16
我們該盡的心力	17
上帝應許成就的事	21
最偉大的典範	28
一個曾經逃避的人	31

活在當今的世代

當我經歷生命中一段壓力極大的日子時，有位朋友告訴我：「你的壓力指數已經破表了！」他提到的是兩位華盛頓大學教授所做的一個壓力試驗。他們將人生中主要的創傷事件分級。部分的主要壓力來源為：

- 配偶死亡
- 離婚
- 更年期
- 家人的死亡
- 嚴重的受傷或疾病
- 預備結婚
- 失業

我的壓力指數破表了！我的前妻因癌症去世；我再婚；我們雙方共有六個孩子，一起重組新家庭；我們搬到一個新的城市；買了一棟新的房子；我剛開始一個新的工作；這一切都在短短不到兩年的時間裡同時發生。所以壓力格外地大，所需要做的調整、適應也格外地多。

每個人處理壓力的方式都不同，而酒和毒品是最普遍的「解藥」。但是，酒醒之後，或是從毒品的幻境中重回現實之後，壓力依然未減。

有人覺得，在擾攘忙碌的日子裏，需要找些刺激來放鬆自己。不過，一旦婚外情被配偶發現，壓力指數更竄升到一個新高點。

其他的人試圖以花錢來釋放壓力。於是，車道上多了一輛嶄新的車子。但是，額外的花費，既不能改善壓力指數，又有可能超出預算。

人們有各式各樣對付困境、難處的方法，然而，想要逃避的念頭往往是最強烈的。

逃避的念頭

逃避問題、脫離困境，冀望到了別處問題就能迎刃而解，這樣的念頭，並非什麼新鮮事，它是再普遍不過的了。

我也曾經有過逃避的念頭。我記得以前牧會的時候，曾有一次，主持了一個很難處理的堂議會。發言的人充滿火氣，聲嘶力竭地指控，言詞非常尖苛。更糟的是，當時我的情緒瀕臨崩潰，因為，我的妻子已經在垂死邊緣。

當時，我認為教會受限於既有的土地，已經沒有增長或是設立教會學校的空間了。我的夢想是購買市區高速公路主幹道旁，一塊約有一百英畝的土地。這樣，我們就有成長的空間了，這是教會的未來。但是，大約晚上十點左右，大會通過臨時動議，暫緩我的建議。

我的夢想破滅了。這使我不只是想要逃避，而且還真的付諸行動。第二天大清早，我開了車子，到240公里外的一個城市找一位朋友。朋友先讓我吃飽、休息。然後，用他誠懇傾聽的心，幫助我從新的角度看待這件事情。回程時，我心裏好過多了。前一晚的沉重心情，已經不復存在。

你是否也曾有過「逃避」的念頭呢？生活中，會出現許多狀況，使我們渴望逃避。

- 你的工作是否單調乏味、升遷無望？
- 你的婚姻，是否從當初的滿懷愛意、期待，演變成冷漠、不信任，原有的夢想完全幻滅了？
- 你的大學室友是否快把你逼瘋了？你曾經對大學生

活充滿期待，如今，只希望有人能救你脫離苦海？

其實，你一點都不孤單。想想聖經中這些人物：

耶利米。在耶利米書9章2節，這位悲情的先知寫道：「惟願我在曠野有行路人住宿之處，使我可以離開我的民出去。」以色列民已經背叛上帝，使得這位先知悲痛欲絕。

以利亞。在迦密山，與巴力先知交戰的屬靈戰場上，以利亞驍勇善戰，萬夫莫敵。誰知，緊接著隔天，耶洗別皇后的死亡恐嚇，讓他踏上了亡命之旅，甚至求上帝取了他的性命。（列王紀上19章1-4節）

大衛。大衛王渴望逃避國事的困擾。他說：

恐懼戰兢歸到我身，驚恐漫過了我。我說：「但願我有翅膀像鴿子，我就飛去得享安息。我必遠遊，宿在曠野。」（詩篇55篇5-7節）

我越來越能領悟，促使大衛寫成詩篇55篇的生命歷程，因為我能體會他渴想逃離的心情。也許，你需要的，正是他這一段心靈重獲平安的靈命旅程。

當我們思考大衛藉著詩篇55篇所表達的內心爭戰，我們就可以更加明白自己想要逃避的原因，我們也可以找到一個更恰當的回應方式。

細訴重擔（詩篇55篇2-5節）

詩篇55篇的標題是「大衛的訓誨詩」。詩文一開始，大衛就祈求上帝，聆聽他的呼求。然後，向上帝傾訴他的重擔。

求你側耳聽我，應允我。我哀歎不安，發聲唉哼。都因仇敵的聲音，惡人的欺壓，因為他們將罪孽加在我身上，發怒氣逼迫我。我心在我裏面甚是疼痛，死的驚惶臨到我身。恐懼戰兢歸到我身，驚恐漫過了我。
（詩篇55篇2-5節）

在你讀這段文字時，絕對不會錯過像是不安、唉哼、疼痛等字眼。這些字眼讓我們看到，大衛完全淹沒在自己的情緒裏，幾乎崩潰。然而，詩文中，將這位飽受憂患的統治者，形容得最貼切的，就是漫過了我（5節）。

加拿大心理健康協會的報告顯示：「我們大部分的人，在解決日常生活的問題時，通常不需要外在的協助來處理他們的情緒。但是，有的時候，例如嚴重的疾病、意外，或是情緒失控，這些問題會超出我們的負荷能力，讓我們至少暫時力不能勝。於是，瞬間，我們必須尋求協助。」根據他們的研究報告，當你出現下列的症狀時，應當尋求外來的介入：

- 你發現自己陷在憤怒、絕望的情緒裏，無法自拔，覺得生活沒有樂趣。
- 你的身體一向健康，但現在你常感到虛弱，病懨懨的。
- 你的財務出現嚴重問題。

- 你一直走不出傷痛。
- 你的家庭發生衝突。

這些心力交瘁、求救無門的人所顯示的症狀，也出現在大衛王的生命中。如果我們細讀這篇詩篇，可以滿有把握地指出，這篇詩篇所寫的，是大衛生命中哪一段歷程。是他面對哥利亞嗎？或是他受到掃羅威脅的時候？在大衛精彩的生命中，到底是哪個時期，讓他面臨了情緒潰堤的危機？在55篇12-14節，我們可以看到一些蛛絲馬跡：

原來不是仇敵辱罵我，若是仇敵，還可忍耐；也不是恨我的人向我狂大，若是恨我的人，就必躲避他。不料是你！你原與我平等，是我的同伴，是我知己的朋友。我們素常彼此談論，以為甘甜，我們與群眾在上帝的殿中同行。

誰是大衛的「同伴」？他的名字是亞希多弗。大衛陷入掙扎，因為他的朋友背叛了他，他失去了這段友誼。

朋友的背叛

在撒母耳記下，對於大衛和亞希多弗的友誼，沒有太多的記載。但是，大衛在55篇13-14節的用字，告訴我們這兩位男士的交情之深。

大衛用這樣的詞句，形容曾經與他肝膽相照的亞希多弗：

- 「我的同伴」。他們曾是同享共事之樂的朋友。
- 「我知己的朋友」。他曾是大衛傾吐心聲的至交。
- 「彼此談論，以為甘甜」。他們一起去敬拜，心靈契合。

大衛和亞希多弗之間，有屬靈的默契。由於他們的友誼是如此的親密，一旦遭到背叛，在心靈刻下的傷痕更是深重。大衛在55篇20-21節，表達了最沉重的傷痛：

他背了約，伸手攻擊與他和好的人。他的口如奶油光滑，他的心卻懷著爭戰；他的話比油柔和，其實是拔出來的刀。

亞希多弗違背了盟約，違反了成爲大衛忠誠謀士的承諾。大衛的兒子押沙龍，以俊美的外貌、迷人的特質，吸引亞希多弗爲他效力（撒母耳記下14章25節）。也許大衛忙於國事，沒有注意到在他的國務議會上，他的謀士已經缺席好些日子了。撒母耳記下15章記載著，押沙龍如何謀反他的父親，暗自壯大自己的聲勢，從耶路撒冷請了兩百人，加入他的陣營。然後，在15章12節提到「押沙龍……打發人去將大衛的謀士、基羅人亞希多弗從他本城請了來」（12節）。亞希多弗也許是爲了報復大衛對他孫女拔示巴（撒母耳記下11章3節，23章34節）所做的事，結果應邀去了。

當大衛發現他這位知己、謀士，加入了押沙龍的陣營時，從大衛的禱告，我們可以感受到他心中的悲痛苦毒。他呼求：「耶和華啊，求你使亞希多弗的計謀變爲愚拙。」（撒母耳記下15章31節）

背叛，對大衛來說，一點都不陌生，他知之甚詳。古有明訓：「風水輪流轉」、「因果報應」。大衛自己也有背叛的紀錄。爲了掩飾他和拔示巴的姦情，以及拔示巴懷孕的事實，他無所不用其極。大衛背叛了對他忠心耿耿的將士烏利亞，即拔示巴忠誠的丈夫。他將烏利亞從戰場召回，

冀望他能和拔示巴同房，讓外界以為拔示巴懷的是烏利亞的孩子。但是，事與願違，他的計謀功虧一簣！烏利亞一心要效忠元帥，重回戰場。面對如此忠心的臣子，大衛竟出賣了烏利亞。撒母耳記下11章14-17節記載著，大衛暗中下令約押：

次日早晨，大衛寫信與約押，交烏利亞隨手帶去。信內寫着說：「要派烏利亞前進，到陣勢極險之處，你們便退後，使他被殺。」約押圍城的時候，知道敵人那裏有勇士，便將烏利亞派在那裏。城裏的人出來和約押打仗。大衛的僕人中有幾個被殺的，赫人烏利亞也死了。

大衛背叛了烏利亞，如今，他成了遭到背叛的一方。曾經是他摯友、謀士的亞希多弗，背叛了他。

失去亞希多弗的友誼，對大衛來說應該是極深的重創，因為他對這段友誼用情至深。失去摯友是一個極為痛苦的經驗，我們的心好像被掏空了。

葛理翰牧師的女兒露絲·葛理翰，在她所著的《信心的遺產》(Legacy of Faith) 這本書裏，提到她的父親如何面對一位摯交，查理·坦普頓 (Charles Templeton) 的背叛，以及如何處理這段失去的友誼。他們是惠頓學院 (Wheaton College) 的同學，一同在早期的青年歸主協會 (Youth for Christ) 服事。然而，過後，他們卻各自踏上了兩條截然不同的道路。葛理翰成為周遊列國的佈道家，四處傳揚福音；坦普頓則受到新派神學的影響，偏離了信仰的道路。最後，他成為了加拿大一個脫口秀的主持人。

當坦普頓公開批評葛理翰的佈道事工時，失去這段友誼的傷口又再次受創。坦普頓宣稱，葛理翰已經落伍得無可救藥了，沒有人還會相信他所傳講的福音。坦普頓的批評，更加劇了葛理翰失去友誼的創痛。

其實，不是只有大衛或葛理翰才會經歷失去友誼的創傷。當你多年細心經營的友誼發生裂痕時，心靈也會感到失落。也許你和知己因意見不合，使友誼產生無法彌補的裂痕而分道揚鑣，讓你深深受傷。

不是只有大衛或葛理翰才會經歷失去友誼的創傷。當你多年細心經營的友誼發生裂痕時，心靈也會感到失落。

也許，你的摯友過世了，回想起剛剛聽聞他患上「癌症」時，你根本無法相信；回想起曾陪他走過化療，帶禮物安慰他，在病房讀聖經鼓舞他，哽咽地為他禱告。如今，他卻走了。雖然，大衛的痛苦是出於背叛，但是，你們失落的感受是一樣的。

大衛在面對亞希多弗背叛的同時，還帶著一個更深的傷害，就是親生兒子押沙龍的背叛。

兒子的悖逆

大衛和子女的關係並不好。這是他和拔示巴姦情帶來的後果之一。雖然，大衛認罪了，悔改了（詩篇51篇）。但是，先知拿單的預言指出：「耶和華如此說：『我必從你家中興起禍患攻擊你。』」（撒母耳記下12章11節）

一次偷情帶來的肉體歡愉，付上的代價是家庭經年的無盡苦痛。很快的，淫亂及謀殺兩罪，像孿生兄弟般，在大衛的家庭中出現。他的兒子暗嫩，強暴了自己同父異母的妹妹她瑪。於是，她瑪的哥哥押沙龍，殺了暗嫩（撒母耳記下13章1-29節）。

由於這個悖逆，使大衛對押沙龍懷怒於心長達五年之久，始終無法釋懷。而押沙龍遭到孤立，父親拒絕寬恕他，也讓他憤恨不已，心中的怒火難熄。雖然上帝饒恕了大衛，但是，大衛卻拒絕寬恕押沙龍，不願修復父子之情。

雖然後來大衛終於原諒了押沙龍（撒母耳記下14章33節），可惜，為時已晚。接著押沙龍發動叛變，對抗父親的王權。他藉著平息百姓的糾紛，將自己放在士師的角色，暗中扶植自己的勢力。

以色列人中，凡去見王求判斷的，押沙龍都是如此待他們。這樣，押沙龍暗中得了以色列人的心。（撒母耳記下15章6節）

押沙龍帶了兩百人到希伯崙，其中包括大衛的謀士亞希多弗。押沙龍謀反的計畫日趨成熟，撒母耳記下15章12節說：「隨從押沙龍的人民，日漸增多。」致使大衛必須逃離耶路撒冷。

大衛和押沙龍兩父子終究沒有和好。當大衛聽聞押沙龍的噩耗時，痛徹心扉地哭求。舊約裏，有什麼經文，能比這樣的哀哀求告，更令人心酸呢？

王就心裏傷慟，上城門樓去哀哭，一面走一面說：「我兒押沙龍啊！我兒，我兒押

沙龍啊！我恨不得替你死，押沙龍啊！我兒，我兒！」（撒母耳記下18章33節）

押沙龍的背叛，重創了大衛的心靈，以至於他的兒子再也無法知道，父親對他的愛是如此的深，恨不得能爲他死！倘若，這些話在押沙龍還活著的時候說了，該有多好！只是，爲時已晚，一切都無法挽回了。

約翰·懷特博士（Dr. John White）在他的著作《受苦的雙親》（Parents in Pain）一書中提醒我們，箴言有兩個關於親子關係的教導。對爲人父母的，箴言22章6節教導他們當「教養兒女」。另外，箴言首九章的教導，則是針對爲人兒女的。

爲人父母和爲人兒女，都當遵行上帝的道。正如夫妻要二人同心，婚姻才能幸福；父母和孩子雙方都要努力，親子關係才會密切。

也許你能深刻體會大衛和兒子之間的緊張關係，你期望自己的家庭生活不至如此。你竭盡所能地遵循聖經的教導來教養兒女；你不斷地重複研讀箴言，因爲其中蘊藏著教養的智慧；你以身作則，並盡你所能地言出必行；但是，如今，你的兒女對於教會生活、讀聖經、交基督徒朋友，毫無興趣。你既苦惱又困惑。在你疑惑的思緒裏，箴言22章6節：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」字字句句都像是對你的嘲弄。

當我們的情感受創，傷心欲絕時，就會像大衛一樣，做出以下的回應。

回應重擔（詩篇55篇6-15節）

大衛面對鋪天蓋地而來的重擔，第一時間的反應就是逃避。他一心想逃走，不願面對問題。

逃避（6-8節）

我說：「但願我有翅膀像鴿子，我就飛去得享安息。我必遠遊，宿在曠野。我必速速逃到避所，脫離狂風暴雨。」

逃避生活的壓力，並不是一件錯事。有一種合理的逃避，我們稱之為「休憩」、「靜修」、「安息假」、「休假」、甚至外出度假。耶穌也曾邀請門徒和祂一起休息：「你們來，同我……去歇一歇。」（馬可福音6章31節）

然而，大衛但願有雙翅膀時，他渴望的是另一種逃避。在《全人醫治》（The Healing of Persons）這本書裏，保羅·杜尼爾博士（Dr. Paul Tournier）在其中「逃避」的這一章裏，這樣形容：

當一個人在解決人生的重大難題，覺得力不能勝，絕望無助時，他會試圖以逃避來隱藏自己的挫敗。他會潛逃到夢幻裏，不斷地編排虛幻的故事，像章回小說一樣，將自己想像為英雄人物。這是他的私密寶藏，在其中，他將自己的英雄角色發揮得淋漓盡致。

詹姆士·瑟柏（James Thurber）寫的短篇小說《華特·密提的秘密生活》（The Secret Life of Walter Mitty），是一個「逃入夢幻」的典型例子。書中的主人翁華特·密

提，是一個溫良恭謹又懼內的人物。常常假想許多不同的危難場景，將自己幻想成解危的英雄。在一連串的幻想中，他是駕駛飛船脫離狂風巨浪的美國海軍；他是醫術超群的外科醫生，唯他能執行獨一無二的外科手術；他是傲視群雄的槍手，對殺人犯行刑；最後，在二次大戰中，他成了自願出任自殺任務的皇家空軍飛行員，去炸毀敵方的彈藥庫。

杜尼爾博士還提到其他形式的逃避。他說：

還有一種逃避是「回到過去」。許多人沉浸在過去的時光中，時時回顧過往的黃金歲月，沉溺在過去的成功和歡愉中；還有一種是逃到未來。空有想法，沒有行動；還有一種是沉溺在酒精、毒品的癮頭裏，或是埋首在工作中，成了工作狂。有些人則變得終日神經兮兮。

我在讀這些描述時發現，當我的前妻在五十歲的盛年離世時，我逃進了工作中。我感到極度孤單，以為如果不分晝夜地工作、帶領教會，就能克服孤寂。我逃避，每天寄情在工作中，直到夜晚才回到空無一人的家。

大衛渴望有雙翅膀可以逃避，藏身雲端天際。終於，當親生兒子的悖逆威脅到他的生命時，他真的逃走了。撒母耳記下15章14-21節記載了這段逃亡的故事。

大衛就對耶路撒冷跟隨他的臣僕說：「我們要起來逃走，不然都不能躲避押沙龍了。要速速地去，恐怕他忽然來到，加害於我們，用刀殺盡合城的人。」（14節）

遭到背叛、面對謀反、被逼離開耶路撒冷，大衛陷在這些複雜情緒的交戰裏。淚水佈滿這位君王的面頰，忠誠的追隨者也跟著悲泣。撒母耳記下這樣形容：

大衛蒙頭赤腳上橄欖山，一面上一面哭。
跟隨他的人也都在哭，都蒙頭哭着上去。（15章30節）

這還不是厄運的盡頭。當大衛下山逃命的時候，還有人向他扔石頭、咒罵他：

大衛王到了巴戶琳，見有一個人出來，是掃羅族基拉的兒子，名叫示每。他一面走一面咒罵，又拿石頭砍大衛王和王的臣僕；眾民和勇士都在王的左右。示每咒罵說：「你這流人血的壞人哪，去吧，去吧！你流掃羅全家的血，接續他作王，耶和華把這罪歸在你身上，將這國交給你兒子押沙龍。現在你自取其禍，因為你是流人血的人。」
（撒母耳記下16章5-8節）

箴言18章21節告訴我們言語的力量：「生死在舌頭的權下。」大衛從示每那裡，聽到了「賜死的言語」。

你曾經歷一段感情的失喪或背叛嗎？你也許沒有實際受到石頭的襲擊，但是，在往來的言詞交鋒中難免惡言相向，讓你希望這些粗暴的言語能從記憶中永遠抹去；也許你仍然試圖從悖逆的兒女，或是憤怒的友人口出的惡言惡語中復原，你想逃避，或許你已經逃避了。若是如此，你就能體會這位君王的感受了！

在大衛逃離耶路撒冷，踏上痛苦的亡命之途前，他還

有一個深藏在內心的反應。

苦毒（9-15節）

這段經文，顯示大衛陷入了苦毒的網羅。他的心靈充滿了怨恨，這些辭句充分反映了他的怨忿：

主啊，求你吞滅他們，變亂他們的舌頭，因為我在城中見了強暴爭競的事。他們在城牆上晝夜繞行，在城內也有罪孽和奸惡。邪惡在其中，欺壓和詭詐不離街市。……願死亡忽然臨到他們，願他們活活地下入陰間；因為他們的住處，他們的心中，都是邪惡。（9-11節，15節）

沒錯，面對一個悖逆的兒子、一個背叛的朋友，大衛心中充滿了苦毒。這段經節裏，大衛用了最強烈的字句，是他從來不曾用過的，其中充滿了煽動、挑撥的字眼，像是「邪惡」、「欺壓」、「詭詐」、「願死亡忽然臨到他們」。

事實上，當大衛希望他的「同伴……知己的朋友」（13節）死掉時，顯明了他的怨恨已經到了無以復加的程度。希伯來書12章15節說到，苦毒的根從我們的心裏「生出來」，使眾人「沾染污穢」。大衛正在這樣的處境裏。在撒母耳記下15章31節，當大衛聽說他的知己亞希多弗，背叛了他，加入押沙龍的陣營時，讓我們來聽聽大衛心中的惱恨：

有人告訴大衛說：「亞希多弗也在叛黨之中，隨從押沙龍。」大衛禱告說：「耶和華啊，求你使亞希多弗的計謀變為愚拙。」

人的憤怒就像踏上電動扶梯似的，會不由自主地被牽引。剛開始，只是心裏不痛快，接著就是惱怒，然後苦毒進入心中，激化成了怨忿。到了電動扶梯的頂點時，就興起了「除之而後快」的殺人念頭。每天的夜間新聞充斥著苦毒、怨忿帶出的行爲後果：人們對於嘲弄他們的同學、虐待他們的父母、將他們判刑的法官，或是解雇他們的雇主，都伺機殺害。

你對生命中經歷的失望沮喪、背叛、破滅的夢想，心懷苦毒嗎？在賴利·克瑞伯（Larry Crabb）所寫的《支離破碎的夢想》（Shattered Dreams）一書中提到，當人生不如意時，我們常常在下面兩種選項中擇一：陷入成癮的事物、行爲中；或是對上帝產生一種深切的渴慕，渴望更深、更親密地認識上帝。

當我們陷入失望、傷痛，力不能勝而想要逃避的時候，其實，我們還有另一個選項。讓我們看看大衛的選擇。

心靈重擔的醫治

（詩篇55篇16-17節，22節）

大衛終於將他的重擔卸在上帝大能的臂膀裏。

至於我，我要求告上帝，耶和華必拯救我。我要晚上、早晨、晌午哀聲悲歎，他也必聽我的聲音。……你要把你的重擔卸給耶和華，他必撫養你，他永不叫義人動搖。

（詩篇55篇16-17節，22節）

當我們細讀這段經節時，會發現上帝應許為我們行奇妙的工，但祂也要我們在這件事上盡一份心力。

我們該盡的心力

當大衛恢復「晚上、早晨、晌午」的禱告習慣時，我們發現他得到了復興。這個禱告習慣可能是上帝子民的傳統（參照但以理書6章10節）。他恢復自幼養成的習慣，開始禱告。

當大衛屈膝禱告，將遭背叛、受悖逆的重擔交託給主時，他得到了釋放。

美國知名牧者與作家施蘊道（Chuck Swindoll），也是一位聖經教師，他在教導人們將重擔卸給上帝這方面，有他的獨門絕活。每當他帶領旅行團參訪聖地時，會到加利利海邊。旅行團會登船，航行15公里，跨越加利利海。登船之前，他會請每一位團員，在岸邊撿一塊石頭，代表他們當時最沉重的負擔。當船渡到加利利海中央時，他請船家將船下錨，然後，請團員將重擔（他們撿的石頭）拋入海中。這一段行程，往往是團員回家之後，最津津樂道的回憶。

到底「卸下你的重擔」是什麼意思？在注釋索引裏，列舉了許多可以翻譯成「卸下」的希伯來文。詩篇55篇22節用的是「Shalak」。在史特朗經文彙編（Strong's Concordance）有一段很有意思的註腳。提到這個希臘文的名詞型態，可以比喻成一隻鸕鶿，將自己投入水中，攫取獵物。

在佛羅里達這邊的墨西哥灣，我曾看過許多次這樣的

情景。鵜鶘在湛藍的海灣上，優雅地滑行；然後，鎖定目標，奮不顧身地投進水中。上帝渴望我們用禱告靠近祂，鵜鶘入水，正是最貼切的寫照！

在彼得前書5章7節說：「你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們。」彼得用這個美妙的邀請，呼應詩人55篇22節的經文：「你要把你的重擔卸給耶和華，他必撫養你，他永不叫義人動搖。」

大衛稱之為「重擔」，彼得稱它為「憂慮」。有趣的是，大衛稱的「重擔」，在舊約中只出現一次，而且它的意思是「你現在的重擔，是上帝按著祂的全能，帶進你生命的負擔」。我們知道，對大衛而言，他的重擔是失落與背叛。對彼得的讀者而言，指的是這些信徒被逼分散寄居異鄉所經歷的試煉。

今天，你的重擔是什麼？大衛和彼得會異口同聲地勸你，將它卸在主的腳前。

在約翰·本仁（John Bunyan）的《天路歷程》（Pilgrim's Progress）裏，對卸下重擔有一個經典的妙喻。故事中的主角，基督徒，逃離將亡城要到天城去。故事開始時，我們看到基督徒，一個流動的鋸鍋匠，揹了一個沉重的包袱（一個六十磅的鐵砧，是他修理廚具的工具）。當他相信基督，卸下重擔時，書上有一段好得無比的形容：

這時，我在夢中看見，基督徒行旅的那條道路的兩旁，都有高牆為籬，這牆叫做拯救。基督徒在這條路上，奮力奔跑，但是，揹著沉重的包袱，使他行動艱難費力。

他一路奔跑，直到一座山腳下。山坡上矗立著一個十字架，在十字架下是一個墓穴。在夢裏，我看見當基督徒奔向十字架的時候，背上的包袱開始從他肩上滑落，一路滾到墓穴邊，然後，落入其中。我就再也沒有見過這個包袱了。

這時，基督徒感到無比地輕省，心中充滿喜樂，無比歡欣地說道：「因祂所經的憂患，我得安息；因祂的受死，我得生命。」他佇足凝視十字架，心中不勝希奇，只不過是定睛在十字架上，他就不再背負重擔了。他的眼目不住地停留在十字架上，直到淚水佈滿了臉頰。（*The New Pilgrim's Progress*, Discovery House Publishers, pp.54-55）

我也邀請你，將背上的「六十磅鐵砧」卸給那位為我們釘十字架的主耶穌基督。不論你有什麼重擔，都能卸給主，你將會知道耶穌就是那位為你擔重擔的偉大救主，你會得到解脫、安息。

不論你有什麼重擔，都能卸給主。你將會知道耶穌就是那位為你擔重擔的偉大救主，你會得到解脫、安息。

隨著年歲日增，大衛學會了將重擔卸給上帝，他似乎也勝過了心中的苦毒。後來，他又遭遇了一次重大的打擊，理想受挫。

大衛渴望為上帝建立聖殿，這看起來是崇高的慷慨行

爲。但是，耶和華卻不允許他這麼做。歷代志上28章2-6節記載著：

大衛王就站起來，說：「我的弟兄、我的百姓啊，你們當聽我言！我心裏本想建造殿宇，安放耶和華的約櫃，作爲我上帝的腳凳，我已經預備建造的材料。只是上帝對我說：『你不可爲我的名建造殿宇，因你是戰士，流了人的血。』然而耶和華以色列的上帝，在我父的全家揀選我作以色列的王，直到永遠。因他揀選猶大爲首領；在猶大支派中揀選我父家；在我父的眾子裏喜悅我，立我作以色列眾人的王。耶和華賜我許多兒子，在我兒子中揀選所羅門坐耶和華的國位，治理以色列人。耶和華對我說：『你兒子所羅門必建造我的殿和院宇，因爲我揀選他作我的子；我也必作他的父。』」

這是一段很重要的記載。耶和華將大衛建殿的提議，轉化成上帝立國的應許；不是建一座建築物，而是建立一個國度。上帝應許這個系出大衛的國度要長存，直到彌賽亞坐在先祖大衛的寶座上。

歷代志上28章的記載還不止這些。大衛如何證明，他已經從過去的苦毒中學到教訓了？我們再繼續閱讀，就會發現大衛祝福所羅門（28章9節）；大衛將建殿的計畫交給所羅門（11節）；將他的財富賜給所羅門（14-19節）；大衛激勵所羅門（20節）；大衛爲所羅門禱告（11-19節）。當初，他沒有給押沙龍的，如今，他學到

了教訓，把這些給了兒子所羅門。

大衛向我們證明，苦毒是可以勝過的，挫折是能克服的。他終於能完全將重擔卸給上帝，而且心中大有盼望。

上帝回應了大衛的禱告。大衛藉著這樣的經驗，和我們分享上帝應許為我們成就的事。

上帝應許成就的事

祂必扶持你

（耶和華）必撫養你。（詩篇55篇22節上，中文新譯本中「撫養」譯為「扶持」）

我們必須明白，上帝的應許不是挪去我們的重擔。雖然有時祂會挪去擔子，不過，這裏的應許是祂必會扶持我們，帶領我們度過難關。

押沙龍對父親仍然心懷怒氣，仍然在招兵買馬。但是，上帝保守大衛的心。

撒母耳記下16-17章記載，押沙龍密謀捕殺父親的籌算。故事的發展就像一盤棋局。大衛逃到約旦河西岸，一個叫做瑪哈念的村莊。上帝感動一些良善的村人，供應大衛的需要。經上這麼記載：

大衛到了瑪哈念，亞捫族的拉巴人拿轄的兒子朔比，羅底巴人亞米利的兒子瑪吉，基列的羅基琳人巴西萊，帶著被、褥、盆、碗、瓦器、小麥、大麥、麥麵、炒穀、豆子、紅豆、炒豆、蜂蜜、奶油、綿羊、奶餅供給大衛和跟隨他的人吃。他們說：「民在曠野，必飢渴困乏了。」（撒母耳記下17章27-29節）

今天，已經沒有人知道瑪哈念在哪裡，也不知道照應大衛的是哪些人。但是，大衛記得。你也會記得自己在生命的荒漠裏時，上帝如何差遣祂的供應者，成為你的幫助。你永遠不會忘記他們的名字、他們的恩慈。

上帝並非應許挪去我們的重擔。雖然有時祂會挪去擔子，不過，祂的應許是祂必會扶持我們，帶領我們度過難關。

在舊約下面兩段經節裏，也使用了詩篇55篇22節中的「撫養」（或作扶持）。而每一段經節描述的事件，都讓我們更加明白，上帝是如何地扶持我們。

以利亞在曠野的日子。先知經歷了上帝充分地供應，滿足了他的需要。在第9節中的「供養」，也可以說是「撫養」或「扶持」。列王紀上17章8-9節記載：

耶和華的話臨到他（以利亞）說：「你起身往西頓的撒勒法去，住在那裏，我已吩咐那裏的一個寡婦供養你。」

基立溪的溪水和烏鴉叼來的餅，供應了以利亞一陣子。但是，接著，溪水乾涸了（17章3-7節）。於是，上帝差以利亞到西頓的撒勒法。在那裡，由一位寡婦供養他。我相信，以利亞一定指望她是位富有的寡婦。但是，上帝帶他去找的那位寡婦，已經窮得家徒四壁，正準備拾柴火，為自己和兒子預備在世上的最後一餐。（12節）

當以利亞請寡婦賞他一些水和一口餅時，寡婦向他陳

明自己的苦境。她只有一把麵、一點油，只夠準備一個兩人份的口糧，實在不夠供應三個人。

但是，以利亞堅持，只說：

不要懼怕，可以照你所說的去做吧！要先為我做一個小餅，拿來給我，然後為你和你的兒子做餅。（列王紀上17章13節）

起初，以利亞的要求聽起來，既莽撞又自私，但這卻是帶領寡婦認識上帝的契機。她因此得以看見上帝行奇事的大能，並且，見證了上帝對以利亞和她的家庭的眷顧。不過，這個記載的重點不是寡婦，而是上帝如何透過她，充充足足供應了先知的需要。

許多年前，我打算將兩年的神學課程，在一年裏唸完，拿到學位。這個做法有很大的現實壓力。我要寫論文，有作業要完成；同時，為了家庭生計，一週還要在車廠工作35個小時，供養我的妻子和兩歲的兒子。後來，我的父親打電話給我，提出一個令我驚喜的建議：「你在神學院的最後三個月，辭掉你的工作，專心寫論文，每週我會寄一張支票供應你們，直到你畢業。」

我辭掉了工作。父親按時寄來支票。我按計畫完成了學業，拿到學位。畢業典禮時，我對父親說：「這個學位不但是我的，也是你的。」上帝同時供應了父親和我。這也提醒我們，上帝的供應常常出乎人的意料。

曠野中的以色列子民。「撫養」或「扶持」這個詞，與尼希米記9章21節中提到的「養育」同義。這裡尼希米提到上帝的子民在曠野的時候，上帝是如何「養育」

他們：

在曠野四十年，你養育他們，他們就一無所缺：衣服沒有穿破，腳也沒有腫。（參閱申命記29章5節）

上帝用超自然的方式，不間斷地養育祂的子民40年！上帝賜給他們嗎哪，就是天上降下的餅。

露水上升之後，不料，野地面上有如白霜的小圓物。以色列人看見，不知道是甚麼，就彼此對問說：「這是甚麼呢？」摩西對他們說：「這就是耶和華給你們吃的食物。」（出埃及記16章14-15節）

在曠野漂流40年的日子，上帝每天供應每人約11杯（一俄梅珥）的嗎哪（16節）。約翰福音6章32-33節讓我們確信，這個四十年的供應，是來自上帝位於天上的烘焙坊。

我有一位好朋友，在人生的下半場才進聖經學院。在他修讀神學期間，同時在一間汽車旅館擔任櫃檯工作。要維持自己、妻子和三個孩子的生計，這份微薄的收入，其實僅夠糊口而已。

有一天，他步行了5公里去上班，因為家裏已經沒有餘錢可以給車子添油了。出門時，他對妻子說：「如果郵差捎來好消息，告訴我一聲。」郵差來了，但是，沒有任何支票進帳。到了晚餐的時候，雖然家裡沒有任何的餘糧，他的妻子仍然擺上餐具。然後，在老舊的鋼琴旁，聚集三個孩子，揚聲高唱聖詩「天父必看顧你」。

第三段的歌詞提到：「凡你所需祂必供應，天父必看顧你。」在這樣的情景下，要唱出這段歌詞，實在是個挑戰。

就在這個時刻，有人在他們的拖車住屋前敲門。隔壁新婚的太太站在門口，手裏捧著一大碗義大利麵。她用了兩磅的麵條為自己和丈夫預備晚餐。她問道：「你們可以幫忙吃掉這些義大利麵嗎？」當然可以！

撫養我們的上帝，再一次信實地眷顧祂的兒女！詩篇37篇25節：「我從前年幼，現在年老，卻未見過義人被棄，也未見過他的後裔討飯。」大衛的話語，迴盪耳際，是何等的真實！

祂堅固我們。

(上帝)永不叫義人動搖。(詩篇55篇22節下)

在舊約裏，希伯來文的動搖有幾種不同的翻譯，讓我們能清楚明白這個應許。上帝不會讓祂的兒女失腳、偏離、跌倒，或是被除去。

再看看大衛在失意時作的另一首詩，可以幫助我們更清楚這個應許的意義。詩篇3篇的標題是：「大衛逃避他兒子押沙龍的時候作的詩」。他寫道：

耶和華啊，我的敵人何其加增！有許多人起來攻擊我；有許多人議論我說：「他得不著上帝的幫助。」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。我用我的聲音求告耶和華，他就從他的聖山上應允我。我躺下睡覺，我醒着，耶和華都

保佑我。雖有成萬的百姓來周圍攻擊我，我也不怕。耶和華啊，求你起來！我的上帝啊，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。救恩屬乎耶和華，願你賜福給你的百姓。（詩篇3篇）

當我們生命的根基動搖的時候，從這8節經文裏，我們可以找到上帝堅固的大能。上帝是：

- 我們的盾牌；
- 我們的榮耀；
- 使我們抬起頭來的幫助；
- 我們的保佑；
- 我們的救主。

不論押沙龍結集了多少軍隊，大衛有他的上帝。

當我們經歷試煉時，周圍的鄰舍、親友、同事，都在留神檢驗我們信靠上帝的真實性。今天，那些抱著懷疑態度的人會說，從我們的上帝那裡得不到幫助，但是，我們可以用大衛的話語回應他們：「救恩屬乎耶和華。」（詩篇3篇8節）

當我們經歷試煉時，周圍的鄰舍、親友、同事，都在留神檢驗我們信靠上帝的真實性。

我很喜歡史考基博士（W. Graham Scroggie）對詩篇第三篇的注釋：

大衛面對的是有增無減、排山倒海的噬人巨浪；他的處境只能用「絕望」來形容。但是，他

對上帝的信靠絲毫沒有動搖。看起來，他好像成了口蜜腹劍的友人的箭靶，但是，上帝是他的盾牌；他似乎被摔進了晦暗抑鬱裏，但是，上帝是他的榮耀；人們貶抑他，但是，上帝使他抬起頭來，揚眉昂首。

新約裏，在哥林多後書4章7-9節，使徒保羅向我們顯明了上帝堅固的大能：

我們有這寶貝放在瓦器裏，要顯明這莫大的能力，是出於上帝，不是出於我們。我們四面受敵，卻不被困住；心裏作難，卻不至失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。

我和保羅、大衛一樣，感謝上帝堅固我們的心。不久前，我剛剛慶祝在主裏服事了五十週年。靠著祂的恩典，我牧養過十間教會，也服事了一些宣教的禾場。與主同行的這段旅程，我面對了許多壓力，但是，我和我的家人都蒙上帝堅固大能的保守。我們經歷了祂那奇妙無比、難以言喻的保守。

世上有幾個地區最難服事主，中東便是其中之一。許多年前，我拜訪一些在中東服事的基督徒同工。我們去探訪的目的是給予關懷，並且提供諮詢。那時，我打算在星期五的早晨教導詩篇55篇。但是，在星期四晚上，我和妻子接到女兒的電話。從妻子聽電話的表情，我知道一定是不好的消息。她的兒子（我們的外孫）在語言方面，一直有學習遲緩的現象，如今，診斷出來他有「認知失調」的問題。

我們的腦海裏，飛快地閃過許多問號。對他的未來，

這個診斷代表甚麼意義？我們能怎麼幫助他？當晚，我和妻子懇切地禱告，將重擔卸在主的面前。第二天清早，我們感受到上帝的扶持，心裏的重擔已經挪去了。而且，我領悟到，如今，我真的可以教導詩篇55篇了，因為我對上帝扶持、堅固的大能，有了新的體會。

我不知道你現在擔的是什麼重擔。在詩篇55篇，大衛王與悖逆的兒子和背叛的知己爭戰。雖然，你的重擔也許和大衛的經歷不一樣，但是，你一樣想逃避。你渴望踩下油門，揚長而去，到任何地方都可以，只要能離開現在的處境。你只想甩掉這個壓在心頭、讓人喘不過氣的千斤重擔。

可能你也有苦毒的心態，就像大衛坦承的一樣。也許怨忿和苦毒終日伴隨著你。你就是沒有辦法擺脫這樣的心態。

得醫治的第一步就是坦誠。要走到真正將重擔卸在天父寬闊臂膀的地步，還有一段路，還需要一些時間。

每一個人都走在人生的旅途上。當我們背負著沉重的包袱時，我們需要的、渴望的，就是上帝必會撫養、扶持的美好應許。大衛在詩篇55篇22節寫道：「你要把你的重擔卸給耶和華，他必撫養你」。大衛是這麼做的，你也可以。

最偉大的典範

當我陷入晦暗的時候，聖經中對我幫助最大的，就是耶穌在客西馬尼園的記載。當我的第一任妻子得了癌症，在垂死邊緣時（她是我們家族中第四位面對這場戰役的病人），我仔細閱讀了基督在客西馬尼園中的禱告。

耶穌後來被猶大出賣，彼得三次不認耶穌，所有的門徒都棄祂而去。在我最幽暗沮喪的日子裏，馬太福音26章，耶穌這篇懇切、真誠的禱告，帶給我極大的幫助。

我發現，我們可以讓自己的難處成爲一面鏡子，或是一個窗口。我們可以把逆境當成一面鏡子，在暗夜攬鏡自憐；或是將困境當成一個可以看到遠景的窗口。鏡子使我們只是關注自己；窗口卻幫助我們看到，世上有許多人和我們有同樣的遭遇。哥林多後書1章3-4節寫道：

願頌讚歸與我們的主耶穌基督的父上帝，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的上帝。我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用上帝所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。

我們可以讓自己的難處成爲一面鏡子，或是一個窗口。

讓我們來看看耶穌的禱告，看看祂是怎麼把重擔卸給祂的天父。當我們沮喪，或是要幫助、安慰別人時，可以照著祂的榜樣行事。

耶穌祈求天父拯救的禱告

耶穌這時陷在極深的憂傷中，起初，祂求天父挪去這個受苦的杯。我們也可以這樣開始，我們能祈求上帝救我們脫離危難。在馬太福音26章39節這麼說：

他就稍往前走，俯伏在地禱告說：「我

父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我；然而，不要照我的意思，只要照你的意思。」

耶穌甘心領受天父旨意的禱告

耶穌的第一個禱告是求上帝拯救，但是，祂的第二個禱告是甘心領受天父的旨意。耶穌在第二次禱告的時候，用字遣詞有了些微的改變。馬太福音26章42節中，耶穌如此禱告：

我父啊，這杯若不能離開我，必要我喝，就願你的意旨成全。

耶穌祈求榮耀父名的禱告

耶穌第三個階段的禱告是祈求榮耀父名。耶穌祈求，願祂所受的苦難能彰顯天父的恩典，天父能因祂得榮耀。聖經裏另外還有一處經節，記載了耶穌有關十字架的禱告。那是在約翰福音12章27-28節：

「我現在心裏憂愁，我說甚麼才好呢？父啊，救我脫離這時候，但我原是為這時候來的。父啊，願你榮耀你的名。」當時就有聲音從天上來說：「我已經榮耀了我的名，還要再榮耀。」

我們也可以將重擔卸給主基督，並且幫助其他的人也這麼做。但願我們在憂患中最深的渴望是，能彰顯上帝的恩典，能榮耀上帝的名。

一個曾經逃避的人

奧瑞里歐（Aurelio）從古巴移民到美國，追尋他的「美國夢」。他在加州定居，設計了一種狗屋，銷售成績非常的好。若干年後，他以六千兩百萬美金的價錢，出售了自己的生意。

即使擁有這麼大筆的財富，奧瑞里歐承認在他的心靈裏，有一個財富無法填滿的空洞。奧瑞里歐不是一個有信仰的人，他和妻子卻讓孩子上教會學校。由於這個因緣際會，他認識了學校的校長蘭迪。

在一次共進早餐時，蘭迪問奧瑞里歐，他對耶穌有什麼看法。奧瑞里歐回答說耶穌在聖誕節出生，在復活節去世。

奧瑞里歐逃離了古巴的生活，當時，他又打算逃避婚姻中的問題。蘭迪邀請他逃到耶穌那裡，那位為他而死，又能饒恕他的罪的耶穌。

於是，奧瑞里歐轉向耶穌，現在，他又回到自己的行業裏了。但是，這次他稱這是「主的事業」。他的C28商店（店名源自歌羅西書2章8節）遍佈全美各大購物中心。有時候，奧瑞里歐會帶領他的客戶信主。

主耶穌給了奧瑞里歐這個邀請，這個邀請也在向你招手，祂說：

凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裏就必得享安息。（馬太福音11章28-29節）

當你想逃避的時候，逃到基督懷裏，就像奧瑞里歐一樣。信靠祂，接受祂賜給你的禮物，就是那永恆生命的禮物。



當你心想逃避時

"When You Feel Like Running Away (Psalm 55)"(Q0726)

- 作者： 柯洛宜 (Roy Clark)
翻譯： 郝海雯
編輯： 蘇楓曉、劉芸仙
審稿： 陳安妮、陳君立、陳華昌、簡曉亮、
謝翠玲、謝葆芳、謝葆真
設計： 蘇其忠、林淑美

2010年初版

版權所有 • 請勿翻印 • 非賣品

