

文／黎為昇 圖／Jinpaul

我的幫助從何處而來？

你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。

信仰

專欄

上行之詩



進度：詩篇一二一篇

直譯經文：

1 שִׁיר לַמַּעֲלוֹת 上行之詩
אֲשָׂא עֵינַי אֶל-הַהָרִים 我向眾山舉起我的眼，
מֵאֵין יָבֵא עֲזָרִי 我的幫助從何處而來？

2 עֲזָרִי מֵעַם יְהוָה 我的幫助從耶和華而來，
עֹשֶׂה שָׁמַיִם וָאָרֶץ 創造諸天與地的這位。

3 אֵל-יְהוָה לִמּוֹט רִגְלֶךָ 祂必不使你的腳搖動，
אֵל-יְנוּם שְׁמֹרֶךָ 保護你的必不打盹。

4 הַנְּחָה 看哪！
לֹא-יְנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל 保護以色列的不打盹並不睡覺。

5 יְהוָה שְׁמֹרֶךָ 耶和華是你的保護者，
יְהוָה צִלְּךָ 耶和華是你的蔭庇者，
עַל-יַד יְמִינֶךָ 在你的右手。

6 יוֹמָם הַשֶּׁמֶשׁ לֹא-יַכְּכָה 白天，太陽必不擊打你，
וַיָּרֵחַ בַּלַּיְלָה 月亮在夜晚。

7 יְהוָה יִשְׁמְרֶךָ מִכָּל-רָע 耶和華要保護你免受一切的災害，
יִשְׁמֹר אֶת-נַפְשֶׁךָ 祂要保護你的生命。

8 יְהוָה יִשְׁמֶר-צְּאֹתֶךָ וּבּוֹאֶךָ 耶和華保護你出與你入，
מֵעַתָּה וְעַד-עוֹלָם! 從今日直到永遠。

當詩人被世界的重擔攪擾而感到困惑之時，由於不願住在應許之地以外的米設與基達，不願成為虛假謊言的奴隸，更不願落入爭鬥的混沌之中，他便決定離開米設與基達，回頭向應許之地跨步，上到耶路撒冷親近神。歷經十分驚險的路程，直到從遠方眺望聖城耶路撒冷，便唱出這首詩歌，以感念主一路保守到底。據說這些到耶路撒冷聖殿敬拜神的選民，在路途中的黃昏之時，也會開始唱這首詩，藉由同唱這首「黃昏詩篇」，希冀更能勇敢地面對即將到來的夜晚。

向山舉目的重要

目前地球的生物中，幾乎所有的四腳獸類，在直伸脖子的狀況下，其眼睛是朝下或是朝前；然而人類是完全以兩腳行走，如此可以直立前視，甚至可以仰望頭頂之上的景色。在本篇第1節「舉起我的眼」中的「נִשְׂאֵה」舉起，其意思是將某物移動到更高的位置，²因此「舉起我的眼」，其意思是將他的眼光從低處移向更高處。

上一篇談到屬靈的上行始自向上覺醒的呼求，也就是生發出向神渴慕的心。當詩人的眼光不再放在他的周圍之時，他就能夠逐漸忽略周遭令他困惑的事，因此他換了個方向看：「舉起我的眼」。當眼光向上之時，自己的生命便能平衡，便能結出以神為核心的生



仰望～我的幫助從耶和華而來，創造諸天與地的這位。

命之果，使我們的生命能漸漸成長（林後五 14-15）。這就好像古時訓練航海的水手，他們一定要學習爬桅桿，假若有新手爬上去後卻不敢下來時，老船員會要他們向上看，如此他們便不再恐懼，能順利地爬到甲板上。

向上看，是遠離來自世俗紛擾的動力基礎，當主的愛吸引我們之時，我們便有向前、向上的動力（歌一2-4）。然而，吸引的力量來自神，但奔向神的第一步卻要從我們做起，但為什麼有時，我們卻沒有辦法向上奔跑呢？這是因為捨不得脫去容易纏累我們的罪與重擔。《希伯來書》的作者說：「所以我有如此多圍繞我們的見證人之雲彩，當脫去各樣重擔與容易纏累的罪，以堅忍奔那擺在我們前頭的賽程（直譯）」（來十二1），這樣的描述，極可能取材於羅馬時期所舉辦像現今奧林匹克運動會的競賽情

註

1. Biblia Hebraica Stuttgartensia: With Werkgroep Informatica, Vrije Universiteit Morphology; Bible. O.T. Hebrew. Werkgroep Informatica, Vrije Universiteit. (Logos Bible Software, 2006)
2. James Swanson, *Dictionary of Biblical Languages with Semantic Domains : Hebrew (Old Testament)* (Oak Harbor: Logos Research Systems, Inc., 1997).之後本篇文章的字義，亦出自同一出處。

境，選手為了獲得好的成績，必須減輕體重使他們瘦些，或是競技者脫去妨礙賽跑、容易緊緊纏累他們的長袍等。

走向神的第一步，就是遠離罪、惡習等任何會傷害我們信心的累贅，因為若我們做了那些事，自然會使聖靈感到厭惡。試想當我們充滿期待的去旅行，卻被安排住在一個髒亂並充滿垃圾的旅館，我們一定會對這間旅館感到厭惡與失望；而聖靈面對我們的罪，往往也是如此。內住在心中的聖靈，會因我們的行為或態度擔憂，使我們的內心可能感到掙扎與不安。

之所以會如此，乃是因為聖靈要領我們向右，但來自體貼肉體私慾的意念卻要帶我們向左，保羅說這是「因為肉體渴望敵對聖靈，而聖靈敵對情慾，因為這兩者是彼此為敵，以至於你們不能做所願意做的事（直譯）」（加五17）。若我們持續讓聖靈擔憂，我們可能就開始有罪惡感，也會對生命的處境懷有不滿。很快地，喜樂與精力消耗殆盡，取而代之的則是萎靡與疲乏（詩三二3-4），難怪詩人這麼說：「我的心如果注重罪孽，主必不聽（直譯）」（詩六六18）。

走向神的第二步，則是要卸下纏累我們的重擔。重擔有時不一定是壞的事，有時重擔的背後是一種責任、一種義務，這讓我們持續關注於某件事或某個人，並且轉變為關心與掛念。然而當我們不懂得像彼得所說的：「你們要將所有的憂慮丟卸到祂身上，因為對祂來說祂顧念關於你們（直譯）」（彼前五7），這時候我們便容易失去信

心，忘記謙卑順服在神的大能之下，當然最終只會拖垮我們向上奔跑的心。

或許我們一直為離棄罪與卸下重擔向神不斷地祈求，但我們是否曾向神大聲的哀求：「主啊，請祢大大吸引我，我在米設、基達被世界纏住，求祢賜我力量能快跑奔向祢，上行到耶路撒冷」？

幫助來源的澄清（1-2）

第1節與第2節「我的幫助」中的「עֲזָרָה」幫助」，是指提供某人需要的行動。詩人之所以有如此的感觸，乃是因為詩人剛離開米設與基達，當然無法馬上看見耶路撒冷。在他開始向上舉目時，他首先看見了環繞在周圍的眾山，漸漸覺得這些又高又具體可碰觸的山，似乎可以成為他的倚靠，因為爬的越高越幫助他看得更遠，幫助他遠離塵囂，幫助他覺得安全，幫助他漸漸對走向耶路撒冷產生信任的心。

信仰的道路的確是需要來自外在的幫助，如同詩人要透過這些眾山才能抵達耶路撒冷一樣，這些眾山可以是：為我們從絕境中開路的神蹟，可以是一場場觸動人心的證道，也可以是令人動容的肢體之情，或是幫助我們建構信仰體系的宗教教育……等。即便是信心從零開始到完臻結局的亞伯拉罕，他仍然需要神的顯現、需要透過神與他面對面的祝福與對應許的保證，否則從應許之地外走到「耶路撒冷」山下，的確是一條不好走的道路，而且中途還要遇到許多的危險、患難。這些「眾山」，幫助我們一步步地接近耶



路撒冷，一步步地進入神的聖所、朝見祂。

當時中東的人對山十分敬仰，然而這種尊敬與崇拜往往卻是一線之隔，一不小心就把幫助我們接近耶路撒冷的眾山取代了神，尤其是在愈接近耶路撒冷愈感覺到需要幫助之際。因此詩人提醒這些邁向耶路撒冷的同行者，「我的幫助從何處而來？」這幫助的方向，絕不是從周圍而來，而是從上而來，就是這山背後的那雙看不見的手，所以詩人說：「我的幫助從耶和華而來，創造諸天與地的這位」。換句話說，我們的眼光要眺望更遠，要能看見幫助我們的源頭乃是神，而不是幫我們上行的「眾山」。

上行之途的幫助（3-7）

安全感是人生命中不可或缺的需求，甚至有些人為了移居到較安全的地方，不惜變賣自己的家產，甚至是以非法的方式移居到國外，所圖的不過是追求更安全的生活環境。在這世界，也多有利用人的不安全感而創立的商機，例如：保險、退休基金、保安、鐵門……等。

第3節所謂的「נִיָּמָה 打盹」，意思是從知覺的狀態改變成休息與沒有活動的狀態。在第4節的地方，詩人除了用「נִיָּמָה 打盹」這字以外，又加上「שָׁן 睡覺」，有強調一直持續在休息與沒有活動狀態的意思。詩人說：「保護以色列的不打盹並不睡覺」，這是以真神與外邦神為對比的諷刺用語，因為外邦的神明被其敬拜者認為有休息、打盹的時候。例如當時在迦南地，被認為是掌管土

地、雨水的巴力，在每年的炎夏便會下到地底下睡覺；這也是為什麼以利亞在迦密山上與假先知對決的時候，他會如此嘲笑說，他們的神明可能在睡覺，叫他們呼叫大聲點（王上十八27）。

而我們的真神，祂的保護是隨時、隨地的，祂超越人的作息，因此人只需在靜動之間學習交託，不用去考慮神的保護是否有時刻之分。

詩人並提及在上行的旅程中，所遇到的三種危險：第一，失腳跌落山谷的危險（3）；第二，來自外在主動攻擊的危險（5）；以及第三，來自大自然與惡劣環境的危險（6）。

第一，失腳跌落山谷的危險（3）。第3節中的「使一脚搖動」，簡單說就是跌倒之意。當人爬山時，因為地形不平，曲折難行，有時一不小心失去平衡便會跌倒，更糟的是，跌落山谷有導致生命危險之憂。因此本節字面的意思是，主會隨時隨地的看顧那些要上山到耶路撒冷的人，免於尋找祂的人失腳墜落深谷。

聖經中常用腳來形容一個人的腳蹤，換言之，就是指一個人在日常生活中的行事為人。當我們想接近神的時候，同時，驅使我們順服肉體的律也發動，不但成為我們上行的阻擋，一不小心，我們的失落便會使我們的信仰掉落到深谷之中；然而神的慈手將穩住我們，使我們不至於完全仆倒，如同大衛所說，義人的腳步被神所立定：「他雖失腳

也不全身仆倒，因為耶和華攙扶他的手（直譯）」（詩三七24）。

第二，來自外在主動攻擊的危險（5）。這可能是野獸，或者是盜賊。第5節的「右手」，是力量的象徵；「שמר 保護」，是指藉由在某處的出入口限制人員與物品的接近或活動，處在被監管的狀態之下，來維護某人或某物的安全；而「לצל 蔭庇」，則是以遮蔽烈陽的陰涼處來比喻保護某物或某人免於傷害或危險之中。神是「右手的保護者與蔭庇者」，是指神會以祂的大能來監護，並持守那些前來尋找祂的人，即使他們在露天中搭棚，亦能免於野獸與盜賊的危險。

神的保護不但讓我們免於受野獸與盜賊之害，更是保護祂的選民免於惡者的攻擊，即使因為磨練選民之故，而讓他們暫時在惡者的試探當中，但正如保羅所說：「考驗不會落到你們身上，除非是像人一般平常的：並且神是信實的，必不允許你們受試探過於你們所能之上，反而在對試探的同時留下一條能忍受得住的出路（直譯）」（林前十13）。

我們不能說約伯的三個朋友所評論的話是出於惡者，但沒有經過省思的信仰觀的言論，也確實像刀刃一樣砍得約伯「刀刀見骨」；神卻及時興起以利戶，不再以苦難源自於罪的觀點來規勸約伯，讓約伯能夠以平靜的心面對之後神所詢問的問題。因此神對約伯的保護雖然先是撕裂、打傷，但接著卻

是醫治與纏裹，其目的正如何西阿先知所呼籲的：「來吧，讓我們歸向耶和華，因為祂撕裂，但必醫治我們；祂打傷，但必纏裹我們（直譯）」（何六1），神所要的，就是要祂所愛的羊能「歸向祂」。

第三，來自大自然與惡劣環境的危險（6-7）。第6節中的「נִכְּחַת 擊打」³，其意是強烈地和故意地用手或武器、或其他用具毆打某人。之所以詩人會說太陽與月亮會「擊打」人，乃是因為古人相信殘缺、彎曲的月亮是邪惡的象徵，將使人生病，而炎熱的太陽更會威脅長途旅行的人。因此，詩人以太陽和月亮來比喻來自大自然或惡劣環境的危險，也就是泛指落在一群人身上大範圍的苦難。

第7節所謂的「טֹבַע 災害」，是指一切會使人的態度或情緒感到苦惱與悲傷的遭遇。詩人說：「免受一切的災害」，不是說神應許尋找祂的人將天色常藍，而是當遇到阻擋我們親近神的威脅時，靠著主能免於受傷害，這就是應許我們有信仰的生命力，相信主隨時與我們同在，不會讓我們遭受承擔不起的患難與災禍（提後四17）。

人的保險與神的保障

保險是當我們遭遇事情時，像是生病、天災，甚至是死亡等，可透過理賠來降低災禍所帶來的衝擊，但事實上，它對於災難的到來是束手無策的。

註

3. 「נִכְּחַת 擊打」是原形動詞「נָכַח」的Hi'il動詞型（使役動詞型）。

猶太人將經匣（mezuzah）放在自家的入口處，每次出入都摸它一次。這經匣是一個細小的金屬筒，內中有一塊寫著「申六4-9，十一13-21」經文的羊皮紙，當他觸摸這經匣時，會複誦本篇第8節：「耶和華保護你出與你入，從今日直到永遠」。

有個爸爸要離家時禱告說：「求神在我離家時看顧我的家人。」他的小孩問：「您在家時，誰看顧我們？」的確，神的保障是不受我們「出入」的限制，不受時間而流逝的，是「從今日直到永遠」，這是最大的保證。

提筆至此，也讓我想起這幾年因為駐牧地區幅員廣大，每年搭飛機超過三十次，七年多來已超過兩百五十次，因此每次平順的降落目的地時，都不以為意。記得有一次往伯斯的途中，飛機遇到一陣陣強風，嬰兒哭聲此起彼落，飛機晃動到連我這個飛機常客都覺得快要嘔吐出來，那時，我才驚覺似乎不對勁。而當我開始禱告的時候，心中居然超乎想像的平靜，因著聖靈的安慰，讓內心對神的保護踏實許多。諸如此類的經歷，相信凡屬於祂的羊兒必心有戚戚焉，不是嗎？

