

安息在主的懷中

文／黎為昇 圖／Jinpaul

你們得救在歸回與安息裡，你們得力在平靜與安穩裡。

信仰
專欄

上行之詩

進度：詩篇一三一一篇1-3節

直譯經文：

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת לְדָוִד 1 大衛上行之詩

יְהוָה לֹא גָבַהּ לִבִּי 耶和華啊！我的心不狂傲，

וְלֹא-רָמוּ עֵינַי 並且我的雙眼不自高，

וְלֹא-הִלַּכְתִּי 我也不敢行

בְּגִדְלוֹת וּבִנְפִלְאוֹת מִמּוֹנִי 過於我重大與奇妙的事。

אֲסִילָא שְׁוִיתִי וְדוֹמָמְתִּי נַפְשִׁי 2 但我使我的心平順與安靜

כְּנִמְל עָלַי אִמּוֹ 好像斷奶的孩子在他母親的身邊

כְּנִמְל עָלַי נַפְשִׁי 好像斷奶的孩子我的心在我身邊

יִחַל יִשְׂרָאֵל אֶל-יְהוָה 3 以色列仰望耶和華

מִעַתָּה וְעַד-עוֹלָם! 從今時並直到永遠。

謙卑

之前提及從《詩篇》一三一篇開始是上行之詩的第四階段「信仰的連合期（Union of faith）」，當信仰上學會如何降服於神後，基督的生命便會成形在我們生命裡，此時我們的眼睛不再是自己，而是神以及祂所在乎的事。

這詩雖然短，卻含有最深的屬靈功課「謙卑」、「安靜」、「仰望」，作詩者大衛一生歷經許多的災患，卻在本首詩刻畫如此祥和的畫面，也成為他留給世人如何得著安息最好的寫照。有些聖經學者認為大衛之所以寫這首詩，是為了回應掃羅和他的朝臣們的誹謗，他們認為大衛是一個雄心勃勃、有野心的人；因此，大衛向神呼求，也向人表白他的心意，他的生命不是狂傲與自高的。²

大衛的一生，可以說是一部敬畏神的歷史，雖然曾在抬約櫃到大衛城的事上遇到事奉上的挫折，也在拔示巴的事上遇到無法戰勝試探的挫敗，並在晚年執意數點百姓的事上被自己的虛榮薰心而得罪神；但在這些讓

他挫敗的事上，卻也讓他學會如何謙卑而迅速地服在神大能的手下，成為神所公認

合神心意的王。他在這篇詩歌中，便點出他如何謙卑下來，在挫折中重新出發。

如何淬鍊出謙卑的人格

謙卑不是沒有主見，也不是我們天生就擁有的，更無法靠血氣偽裝而成，因為愈是想使自己表現低微，想把謙卑當外衣披上的，反而更容易顯出驕傲與自大。掃羅起初的謙卑，乃是因為他外在卑微的條件，將隱藏在他內心驕傲的種子壓抑下來；一旦他作王之後，一連串幾場的勝仗，他內在不願順服神的驕傲，終究在與亞瑪力人的戰役後顯露出來。

真正的謙卑就如彼得所說的：「所以你們要自我謙卑在神大能的手之下，這樣祂必會高舉你們在特定的日子（直譯）」（彼前五6），此處的「ταπεινώω 使謙卑」，原意是使置於高處的某物成為低點，也指一個人的舉止含蓄不炫耀、不誇大，不會因外在條件，例如在重要性、才能或文化上，比別人擁有優勢，而企圖讓別人的印象深刻。因此，謙卑的本質要先學會順服於神的大能手

註

1.The Hebrew Bible: Andersen-Forbes Analyzed Text (Francis I. Andersen; A. Dean Forbes, 2008).

2.Matthew Henry, *Matthew Henry's Commentary on the Whole Bible: Complete and Unabridged in One Volume* (Peabody: Hendrickson, 1994), 935-936.

之下，正如基督用破碎自己來證明祂謙卑的本質，甘願順服神的旨意成為奴僕。同樣地，我們若沒有歷經《詩篇》一二九篇的背上的犁溝，與《詩篇》一三〇篇的破碎自我，就談不上所謂的謙卑。

第一、心不狂傲

第1節中的「לִבִּי 心」，就是人的魂與自我於內心之中的感受、思想、意志……等心理活動方面的源頭，而這一切的心理活動，都會讓人依著這個心，而被塑造成自我的人格特質，甚至是牽引著這一生的命運，所以《箴言》有云：「你要切切保守你心，因為生命之泉從它而出（直譯）」（箴四23）。

「狂傲 נָבָה」原本只是「高過」之意，例如聖經描寫掃羅說：「他站在百姓中間，他高過眾民從他肩膀以上（直譯）」（撒上十23），其中的「高過」，就是 נָבָה 這字；而 נָבָה 另一個意思是，將某物分派或給予較高的狀態來延伸空間上的高度，引申為對自己的重要性或能力自視甚高，而企圖將自己提升到尊貴與榮耀的狀態。³

一個人之所以開始狂傲，乃是因這人的心將自己提升到某種高度，過度關注於自己的重要性與能力，希冀從他人羨慕或恭敬

的態度與反應，來達到榮耀自己的感覺。因此驕傲與自大之後老想到自己，正如犯罪的天使的內心世界，一直不斷地想到「我要……、我要……、我要……」（賽十四12-14），把「我」占滿了整個心。

所謂的「心不狂傲」，就是不要再老想到自己，要抑制自視甚高的想法。換句話說，心思要跳脫以自己為中心的思考，正如保羅所提出的方法：首先是「要在謙卑中看待別人優於你們自己」，第二是「個人不要僅關注屬於你們自己的事」（腓二3-4）。

關於第一個方法「要在謙卑中看待別人優於你們自己」，就是慎視或看淡自己的重要性與能力，然後理性地、努力地去了解周遭的人與自己的差異之處，特別是觀察他人超越、出眾之處。

一般來說，每個人會出於本能地認為我的看法優於對方，因此解決彼此差異最迅速的方法，就是處心積慮地想辯駁對方所提出的質疑，結果往往只是造成更多的爭端與對立。但是當我們暫時放下自己的堅持，站在對方的角度來看事情，便不會立即辯駁或否認對方的觀點，對別人的質疑也會冷靜地判斷、思考，有時這樣的態度反倒使我們想法修正得更成熟、更完臻。

註

3. 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，若無特別表明，則亦出自同一處。

關於第二個方法「**個人不要僅關注屬於你們自己的事**」，就是不要只持續地關心或注意那些「屬於自己的事」，即那些我熟悉、感興趣、或是自認為有價值的事。

保羅提醒我們，也要分些心關注別人的事，即使這些事是我所不熟悉的事、沒有興趣的事、或原本自認沒有價值的事。但我們若願意暫時放下自己的堅持，看看對方所為、聽聽對方所言，或許我們會發現自己的思緒會更開闊，對事件的詮釋也更多面向，對人的了解也會更加深入，也不會讓自己夜郎自大而掉入自私、自我膨脹的泥沼中。

第二、眼不自高

所謂的「高大 **גָּדוֹל**」，原意是某物處於較高的高度，既可以作為來源的延伸，也可獨立於來源；換言之，就是衍生出的自尊，與來源者撇清關係，甚至是互別苗頭。這種自尊，總想著如何提升自己的尊貴與榮耀，行事決策就會朝向超越自己能力所及、特大驚人的事前進，慢慢地越過「自尊」的界限，往「唯我獨尊」的道路前進（賽十四13）。

眼睛是我們心理狀態的表露，心一狂傲，眼就自高，同時也會看低別人。這就好比尼布甲尼撒王所造的金像，正常人高與寬的比例明明是5：1，但這座像卻是10：1（但三1），可能這金像之下有一個將近12公尺的底座，無論如何，這反映出尼布甲尼撒王的用意：希望它很容易被人看到，它就

是我的替身，我是多麼地高聳雄偉，遙不可及！

人愈是高人一等，愈是容易被自己所擁有的假象騙了，還以為自己是那尊八層樓高的金像，殊不知自己仍只是五尺高的人，跳脫不出生、老、病、死的桎梏。眼光自高之後，對事情的看法開始扭曲，就會不甘於現狀，而被虛妄的觀念所牽引。

眼不自高，就是把自己從高處拉回到真實的狀態，正如約伯在與三個朋友激辯之後，他從《約伯記》二十九章開始，提及過去的他是如何的榮達時，共說了42次的「我」；接著在《約伯記》三十章提及現在的他是如何遭遇種種的苦痛時，共說了54次的「我」；然後他在《約伯記》三十一章，說了62次的「我」，論及他是如何地行善、做了多少義行，此時便把約伯隱藏在內心對自己的評價顯露出來，他甚至用法庭控訴的字眼，希望神能出現在他面前與他對質（伯三一37）。

然而當他聽完以利戶對苦難的詮釋，又聽了神詢問他一連串他所不知道的問題之後，他第一次向神說：「**看哪，我是卑賤的！我怎能回答你呢？我把我的手放在我的口（直譯）**」（伯四十4）。之後第二次他又向神說：「**因此我撤回，我在塵土和爐灰中得安慰（直譯）**」（四二6），他主動撤回對神的控訴，甚至甘願待在神所安排的塵

土與爐灰之中，信任神所做的、所安排的，以及信任神背後一切的動機是出於祂美好的旨意；也因如此，他便能得安慰，神最後也使他從苦境中轉回。

第三、行事不好高騖遠、輕舉妄動

「חֲבִילָה 重大」的意思，是事情的程度超過限定範圍的上限，因此重大的事可指那些特大驚人的事，也可以說已經過於自己極限的事。פָּלֵא 原意是使之不同或使之顯著，這字的Nifal形式的複數分詞「נִפְלְאוֹת 奇妙的諸事」，意思是令人驚嘆的事，即對某事有驚喜與敬畏的態度，而且也涉及到會導致麻煩和困難的事，因為無法以平常的能力去完成這種壯舉，因此常暗指那些超過自己能力所及的事。

憑血氣計畫事情的人，常常會看不見神在他身上所畫的那條線，驕傲的心會讓他輕易跨過神所給予的限制，因此就落在野心的繆線之中。烏西雅王就是一個例子，他敬畏神而受神祝福，成為王國分裂之後最強盛、擁有國土面積最大的國王。然而，傲心充斥的他，竟想像列國的王一樣，試圖將王權與祭司權集於一身，因而僭越祭司的權柄獻祭，而惹神憤怒（代下二六16）。

大衛是一個很有能力、行事風格積極的人，但他卻能在很多的事上學習放慢腳步，先尋求神的旨意，確認自己的選擇沒有違背神的旨意之後，他才敢放膽去行。因此大衛不是要我們都裹足不前，什麼都不要做，而

是我們是否處在平靜安穩的狀態下作決定，從在激情中的「我想做什麼？」，到決志中的「我應該做什麼？」，到最後在冷靜中的「我能做什麼？」，願意如農夫按部就班的耕田一般，以行事穩健的步伐，步步地向著神所認同的目標前進（箴十二11）。

從與神的關係重整 來調整生命次序

既然謙卑不是要我們什麼都不要做，不是要我們任何事都裹足不前，那要如何判斷孰是野心？孰是積極？大衛的建議就是「**我使我的心平順與安靜**」。

第2節中Piel動詞形式的「שִׁוֵּיתִי 我使之平順」，意思是使某物的表面平滑、靜止，使得一大片表面平緩，而非波濤洶湧或顛簸不平，就好像在我們的內心準備了一塊平地，讓神撒種在其上。Poal動詞形式的「יְדַמְּתִי 我安靜」，也就是將我那情緒的、懷疑的和不安的風暴，靜靜地壓止下來。

一個能夠平穩與安靜的人，才能經歷神的拯救。以賽亞責備以色列人：「**因為主耶和華——以色列的聖者如此說：『你們得救在歸回與安息裡，你們得力在平靜與安穩裡，你們卻是不肯（直譯）』**」（賽三十15）。為何有時我們患難不斷？或許是因為我們不要歸回與安息，心既然無法平靜，試問要如何得著力量？

據說救生員要救一個正在溺水的人，會先任他亂抓一會兒，等他力氣已殆之時放鬆下來，此時救生員才會跳下水將溺水者拉起。我們的主，是最有經驗的救生員，祂會讓我們在那裡用力，直到力氣耗盡之後，才一把將我們拉上來。若我們學會冷靜地在水中漂浮，神自然而然就會救我們脫離兇惡。

大衛用兩種「好像」，來形容他如何「**我使我的心平順與安靜**」的兩個階段：

第一、重建我們與神的關係：「**好像斷奶的孩子在他母親的身邊**」。

所謂的「**לִנְיָ** 斷奶」，是指一個小孩不再以媽媽的奶作為食物的來源，也意味著這小孩已進入孩童時期，甚至是青少年時期。事實上已斷奶的孩童當他肚子餓時，無需回到母親的身邊，他可以自己吃乾糧；然而，當他受了委屈、或內心感到不安、或被鄰居小孩欺負……等，任何讓他不知所措的情況發生時，他便及時回到媽媽的身邊，甚至依偎在媽媽的懷中，感受母親懷中所得到的安全和平安，直到他的情緒完全平撫下來。

大衛如何判斷他的生命現象是積極進取？還是野心作祟？有時，連他自己都很難判斷出來。他所採取的方法就是當他內心的世界已經被眼前的事情攪亂，心中失衡而不再有平靜的心時，他就像斷過奶的孩子回到媽媽身邊一樣回到神的面前，將任何想法與意念在神的面前敞開，如果是積極進取，神會使他從原本的恐懼不安中釋懷；若是野心

作祟，他便會自責自己的意念，讓他從神的赦免中，獲得平靜安穩的心。

例如大衛進攻亞瑪力人就是積極進取的例子，因為他們全營的家屬與財產被擄走，無一倖免，導致他的手下氣到差點內鬨，還好大衛向神禱告是否可以追趕與爭戰，當答案是肯定的時候，他才帶領軍隊與亞瑪力人爭戰。而大衛晚年數點百姓的舉動便是他的野心作祟，以致於數點工作完成後，他的內心自責，但他之後甘願接受神的管教，最後成就為建造聖殿做了妥善的前置準備工作。

第二、重整我們生命的次序：「**好像斷奶的孩子我的心在我身邊**」。

「**我的心在我身邊**」中的「**我的心**」，是指我的意念、我的感覺、我的打算，以及我的好惡；「**在我身邊**」的「**我**」，是指「**我使我的心平順與安靜**」的那個「**我**」。換句話說，就是那個已經降伏於神大能之手的「**我**」，能夠像媽媽一樣安撫我的意念、我的感覺、我的打算與我的好惡……等心理的活動。

第二次大衛將自己的心比喻成「斷過奶」的孩子，表示自己的生命已經長大而受過訓練，勝過斷奶期間的不安期，已是穩定下來了。當一個斷奶的孩子情緒被平撫之後，他還是要獨立起來，但步調已經不一樣了。他不再是肚子餓就隨時要吃奶解飢的嬰兒，而是學會了等候媽媽提供食物給他的大孩子。也就是說，他的生命已經勝過自私的

野心和激情的攪擾，並且學會了等候神與仰望神。

舉例來說，當大衛第二次抬約櫃的時候，即使他知道錯在哪裡，但他仍是先走六步，謹慎仔細察看神的旨意後，才跳舞、獻祭、開始動身出發，如此便在謙卑的生命中，成就神的一件美事。他能夠再度出發的背後，就是信任神、不再急躁不安，因他在整理生命次序的時候，已將不合宜的生命雜質，例如眾人的擁戴，剔除出去。

從雅各到以色列的生命

大衛平靜他的生命之後，便在他心中形成等候的力量。仰望，就是心力剛強的綻現，因此他便呼籲整個選民要仰望神。

雅各是亞伯拉罕家族的第三代，他的人生就如同他的名字——「抓」。雅各生性狡猾，善於權謀，想得到手的東西絕不放棄，造成了他的人生充滿了「抓」：抓住母親的心、抓住長子名分、抓住心所愛的拉結、抓住舅舅的財產、抓住以掃的憐憫……等。

他一生的關鍵就在他打發全家都過了雅博渡口之際，他仍留在河的這一邊。這一夜，神改變了他。他與神摔跤摔了一夜，他

傾全力獲勝卻敗在神的手的一摸，更甚的，他剛過了他起名為「毗努伊勒——神的面」的地方，腿就瘸了。在這次的事件中，雅各唯一不變的是他抓的本領，他抓住神，再次得到祝福，神改了他的名字，稱他作以色列，就是與神較力之意，⁴再次提醒他與神、與人較力都能得勝的祝福。終究，雅各也把這位他祖父、父親的神緊緊地抓住，使牧養雅各的神成為以色列的神。

一個真正信賴神的人，很自然地他的生命便呈現出安靜等候的心，沒有急躁不安的窘境，就算有天大的事也無所疑懼。因為他相信神是有耳朵的神，祂會垂聽人的禱告；他也相信神是會回應人的神，而聖經就是祂的話，願意聆聽神回應的人便會去研讀神的話；他更相信神不會只說不做，更不會對祂的兒女撒手不管，您說是嗎？



註

4. 「以色列 יִשְׂרָאֵל」，從「較力 טָרַח」與「神 אֵל」而來的，參看《何西阿書》十二章5節。