

2026 年 8 月 7 日

若不是耶和華幫助我們……

陳倩儀

讀經：詩篇一二四篇

大衛上行之詩。

- 1 說吧，以色列：「若不是耶和華幫助我們，
- 2 若不是耶和華幫助我們，當人起來攻擊我們，
- 3 那時，人向我們發怒，就把我們活活吞了；
- 4 那時，波濤必漫過我們，河水必淹沒我們；
- 5 那時，狂傲的水必淹沒我們。」
- 6 耶和華是應當稱頌的！他沒有把我們交給他們，作牙齒的獵物。
- 7 我們好像雀鳥，從捕鳥人的羅網裏逃脫，羅網破裂，我們就逃脫了。
- 8 我們得幫助，是因造天地之耶和華的名。

信息

詩篇一二零至一三四篇被稱為「上行之詩」，又稱「登階之詩」，是以色列人每年上耶路撒冷朝聖時，在路上所唱的詩歌。

這首詩篇是以色列人在回憶過去經歷耶和華的拯救時所發出的感謝與讚美，詩人以「若不是耶和華幫助我們」開始，強調他們能夠脫離惡人的攻擊，得以存活，並不是依靠自己的能力或運氣，而是靠賴耶和華的介入和幫助。詩人所描述的驚險畫面是很有可能發生的（3-5節），但在耶和華的保護和幫助下，他們得以像雀鳥逃脫捕鳥人的網羅，順利脫險。

漲溢的洪水、兇惡的敵人、埋伏的網羅——以色列人當時所遭受的危難是真實的，但他們沒有因此發怨言：「為甚麼祢要讓我們遭遇這些不幸？」他們卻是在回憶之時，轉念為着沒有

發生更壞的結果感謝耶和華。仔細想想，在我們每天的生活裏，「若不是耶和華幫助我們」，我們會遭遇多少危險？「若不是耶和華引導我們」，我們會作出多少不智的決定？「若不是耶和華安慰我們」，我們會落入怎樣的悲傷痛苦之中？

或許今天我們沒有置身於那般兇險的境地，但我們也會面臨難以招架的困境：健康問題、財務壓力、家庭破裂、職場危機、社會動盪等，這首詩提醒我們回顧的重要性，回顧不是沉溺過去，而是重新看見上帝在看似絕望的環境中，以我們沒有預料的方式介入。回顧能使我們對上帝的信實與能力有更深的認識，加增我們的信心，得以宣告「我們得幫助，是因造天地之耶和華的名」，給予我們力量，繼續依靠上帝迎向未來。

思考與實踐

1. 在我的人生中，有沒有經歷過「幾乎被壓垮」的危難，最終得到上帝的拯救或扶助？試想像那些有可能發生卻沒有發生的壞結果，禱告感謝上帝的保護和幫助。
2. 我現在是否正處於某種壓力或危機中？試回想過去如何經歷上帝的恩典，那些經歷正提醒你，信實的主一直與我同在。

金句

我們得幫助，是因造天地之耶和華的名。
（詩一二四8）