



探索叢書

路得和哈拿

學習信心生活



愛麗絲·馬休斯

路得和哈拿：學習信心生活

幾千年來人類社會不斷發展，但人的本性卻絲毫沒有改變。即使在今日，我們還是能從眾多的聖經人物身上，依稀看到自己的影子，例如：路得和哈拿。她們雖然是不同的女性，但她們都用生命詮釋了如何靠信心度日。

在這本小書中，作家兼聖經教授愛麗絲·馬休斯博士告訴了我們，為什麼路得和哈拿這兩位婦女是特別重要的，因為我們能從她們的生命中看到上帝的作為。愛麗絲還闡明了一條永恆的真理：就是在上帝的智慧與恩典裡，我們所有人的生命都不會超出主的權柄，或是超越主的旨意。

——馬汀·狄漢二世 (Mart DeHaan)

目 錄

路得：如何在生活中看見上帝.....	2
哈拿：如何對付沮喪.....	17

路得：如何在生活中看見上帝

你喜歡閱讀嗎？閱讀是我最大的樂趣，有時甚至成爲纏累我的「罪」。因爲優秀的作品讓我著迷，甚至耽誤我應該做的事情。大部分喜歡閱讀的人都知道，精采的故事可以把我們帶出千篇一律的單調生活，讓我們體會另一個人緊張而刺激的閱歷。

我第二個問題是：你會不會在讀完整本書之前，先偷看一下結局呢？若你正在讀一本偵探小說，但是到了你應該去做晚飯的時候，你或許會迫不及待地想知道凶手是誰，所以就先看一下結局吧！或者你正在讀一本愛情小說，而你不願意看到那個壞女孩得到男主角的愛情。這時你也許會翻到最後一頁，看一下這場愛情的最後結局如何。

若你曾經坐下來，閱讀舊約的路得記，你是否也想先看一下這則故事的最後結局呢？若你這樣做了，你可能會大失所望。因爲路得記4章的最後幾節，似乎絲毫沒有高潮的氣氛，它們只是家譜而已：「法勒斯生希斯崙；希斯崙生蘭；蘭生亞米拿達；亞米拿達生拿順；拿順生撒門」等等。你能想像出比這更枯燥的故事結尾嗎？任何一個作家，要寫出比這更無聊、更平庸的結尾，恐怕都需要大費周折。

然而，當我們閱讀路得記時，我們是在聽一個高手講故事。在整個故事中，我們看見作者到處都埋下了伏筆，這些伏筆吸引我們繼續看下去，也讓我們感覺到，故事越來越緊張了。這則故事可以有幾種不同的結尾，

但爲何作者會用一個爛結尾來糟蹋一個好故事呢？

路得記這個看似枯燥的結尾，其實是一個真正妙不可言的高潮。若要明白這一點，我們必須回頭看看故事的其他部分。之後你會發現，這個枯燥的家譜突然間生動起來，變得津津有味。

我們的故事是個四幕劇，舞臺上有五個主角，三位女演員——拿俄米、路得和俄珥巴，兩位男演員——波阿斯和另一個近親。導演則是上帝。

第一幕。第一幕拉開時，我們看到舞臺上站著一個面容愁苦的老年婦人。從她的話中，我們若認爲舞臺導演都不知道他自己正在做什麼，那麼就是妄下結論。然而，這就是這個故事的開頭。路得記1章1-5節描述了這個場景：

當士師秉政的時候，國中遭遇飢荒。在猶大伯利恆，有一個人帶著妻子和兩個兒子往摩押地去寄居。這人名叫以利米勒，他的妻名叫拿俄米。他兩個兒子：一個名叫瑪倫，一個名叫基連，都是猶大伯利恆的以法他人。他們到了摩押地，就住在那裡。後來，拿俄米的丈夫以利米勒死了，剩下婦人和她兩個兒子。這兩個兒子娶了摩押女子爲妻，一個名叫俄珥巴，一個名叫路得，在那裡住了約有十年。瑪倫和基連二人也死了，剩下拿俄米，沒有丈夫，也沒有兒子。

這個場景發生在士師時期。在以色列的歷史上，

這是一個充滿嚴酷壓迫與血腥爭戰的時期。以色列多次遭受強悍異族的侵擾、支派之間的內戰，以及目無法紀的行爲，人民不得不面對持續不斷的煩擾。現在，飢荒使他們雪上加霜。伯利恆這個魚米之鄉，現在卻面臨飢荒。以利米勒就帶著他的家人離開伯利恆，前往摩押地。

前往摩押地的旅程並不長，因爲摩押在伯利恆以東，不過30英里（約48公里）。在摩頓（H. W. Morton）看來，聖經裡面的距離，通常不是用里程數來計算，而是用與上帝的親疏程度來衡量。摩押人敬拜假神基抹，而不是耶和華。以利米勒和他的家人離開熟悉的環境到了陌生的環境，離開他們所認識的上帝遷移到異族的神祇那裡。

他們在摩押地居住，這家人最初失去的是父親以利米勒。接著，娶了摩押女子的兩個兒子也相繼過世。這齣戲一開始出場的是三個寡婦，場景灰暗無望。站在舞臺中間的拿俄米聽人說，伯利恆再次變成了真正的魚米之鄉，飢荒已經過去，猶大四處食物充足。拿俄米和她的兩個媳婦準備返回伯利恆。她們的對話從第8節開始：

拿俄米對兩個兒婦說：「你們各人回娘家去吧！願耶和華恩待你們，像你們恩待已死的人與我一樣。願耶和華使你們各在新夫家中得平安！」

拿俄米很清楚，若俄珥巴和路得與她一同返回伯利恆，她們的前途將是捉摸不定、一片渺茫。她們必須留

在摩押地。拿俄米與她們親嘴，表示她們對拿俄米的義務已經解除。在她們的丈夫過世之後，她們自願留下來陪伴拿俄米，但現在，她們不應爲了照顧她而放棄自己的幸福。拿俄米感到沮喪、無力，覺得自己不能爲媳婦做什麼，就禱告求上帝顧念她們，並賜給她們可以照顧她們的丈夫。

但請留意俄珥巴與路得的回答：「我們必與你一同回你本國去。」俄珥巴和路得這麼說，不管是出於對已逝丈夫的忠誠，還是出於對婆婆的愛，都表示她們要與拿俄米一同去伯利恆。但拿俄米再次攔阻她們說：

我女兒們哪，回去吧！爲何要跟我去呢？我還能生子作你們的丈夫嗎？我女兒們哪，回去吧！我年紀老邁，不能再有丈夫；即或說，我還有指望，今夜有丈夫可以生子，你們豈能等著他們長大呢？你們豈能等著他們不嫁別人呢？我女兒們哪，不要這樣！我爲你們的緣故甚是愁苦，因爲耶和華伸手攻擊我。（1章11-13節）

拿俄米對俄珥巴與路得說話的口氣怎麼樣呢？拿俄米不僅再次勸她們離開她，同時她也抱怨上帝把她的生活搞得一團糟。她的口氣顯示出上帝直接干預了她的生活，上帝也應該爲她的生活負責任。總而言之，拿俄米在告訴俄珥巴和路得，若上帝降災給她，那麼留在她身邊，就如同飛蛾撲火。

這第二次的勸說對俄珥巴產生了果效，她與婆婆親

嘴而別，起身返回摩押地。但路得不爲之所動。在接下來的經文中，我們看到路得要留下來陪伴婆婆的堅定決心：

不要催我回去不跟隨你。你往哪裡去，我也往那裡去；你在哪裡住宿，我也在那裡住宿；你的國就是我的國，你的上帝就是我的上帝。你在哪裡死，我也在那裡死，也葬在那裡。除非死能使你我相離，不然，願耶和華重重地降罰與我！（1章16-17節）

因著路得這番話，拿俄米就不再勸她離開了。

我們能否怪罪俄珥巴返回摩押地呢？斷乎不可。俄珥巴做了理所當然的選擇，路得的選擇才出人意料之外。我們理解俄珥巴這樣選擇的理由，但無法理解路得這種令人難以置信的忠誠。對路得的這種表現，希伯來人稱爲*hesed*（慈愛）。

*Hesed*這個希伯來字，可以翻譯成「忠實的愛」，這是一種出人意料的愛。一百年之後，大衛的勇士向他們所愛戴的領袖也表現出忠實的愛。他們離開曠野，殺出一條出入伯利恆的血路，爲的是從城裡的井中打水給大衛喝。上帝爲了救贖我們脫離罪惡，甚至把祂的獨生子賜給我們，就向我們顯明了祂的*hesed*。在熟悉的摩押與陌生的猶大之間的十字路口，路得清楚地表現出閃耀的*hesed*。

路得出於忠實的愛，選擇了拿俄米的族人與拿俄米的上帝。我們看到，路得這樣決定就表示，她將不會有

丈夫和婚姻，她選擇陪伴一個老婦人。多年以前，路得站在塵土飛揚的路上，她或許希望有一個水晶球，可以告訴她未來如何，她的選擇會帶來什麼結果，可是她根本沒有。路得是在毫無保障的情況下，選擇了上帝和拿俄米。

場景在轉換，在1章19節我們看到，路得與拿俄米到了伯利恆，全城的人都出來歡迎她們。婦女們說：「這是拿俄米嗎？」拿俄米離開伯利恆已有十多年了。拿俄米突然聽見別人叫她的名字，立刻想到這名字對她是個諷刺。她就說：「不要叫我拿俄米（拿俄米就是甜的意思），要叫我瑪拉（瑪拉就是苦的意思）。」（1章20節）

拿俄米繼續說話時，再次表明了對上帝的怨憤：

全能者使我受了大苦。我滿滿地出去，
耶和華使我空空地回來。（1章21節）

在第一幕裡，我們聽見拿俄米不斷地講到上帝。她很清楚，上帝在整個宇宙中運行，也在她的生命中工作。但講到上帝時，我們看到她錯怪了上帝，也誤解了生活。拿俄米說，她是滿滿地離開猶大。但這是真的嗎？其實，當年使她全家遷移到摩押地的原因就是飢荒，那時他們是雙手空空地離開。當時生活艱辛，若非如此，他們不會離開自己的故鄉伯利恆。

拿俄米還說，上帝使她空手而回。但這是真的嗎？不錯，拿俄米失去了丈夫和兩個兒子，但上帝用忠心耿耿的路得替代了他們。路得發誓留在拿俄米身邊，除非

死亡把她們分開。

當拿俄米錯怪上帝時，她也對自身境遇做出錯誤的判斷。她的注意力都集中在消極方面，所以就變得很哀怨。她稱自己為瑪拉（瑪拉就是苦的意思），是戴著有色眼鏡看上帝、看生活。

就像拿俄米一樣，我們可以很虔誠，知道許多關於上帝的知識，也可以向上帝禱告。但我們若錯怪上帝以及祂在我們生命中的工作，對發生在我們身上的一切事情，也會產生錯誤的判斷。

當第一幕，也就是第一章結束時，幕幔緩緩降下，遮住兩個婦女的身影：忠實的路得與哀怨的拿俄米。最後一節經文，為第二幕提供了一些線索，讓我們知道下一幕將會發生什麼。拿俄米與路得回到伯利恆時，正是動手割大麥的時候。對剛剛進城的這兩個窮寡婦來說，這預示著什麼呢？

第二幕。當第二幕開啓時，我們發現拿俄米有個親戚住在城裡，這個親戚十分富裕，又有影響力。在這齣戲裡面，這個親戚是否註定要扮演一個關鍵角色呢？

當時，拿俄米與路得沒有東西可吃。路得決定去拾麥穗，就是跟在收割的人身後，從地上拾取收割人遺落的穀物。在這一幕中，拿俄米退到舞臺旁邊，路得則佔據了舞臺中心。

2章3節說：「她恰巧到了以利米勒本族的人，波阿斯那塊田裡。」從這句話來看，接著發生的一切事情都好像純屬意外。但作者實際上在暗示，這個「意外」事

出有因。在人看來是運氣的背後，都有上帝的旨意。哪怕在人生的「意外」裡，都有著上帝那雙無形的手在掌控。

第4節說：「波阿斯正從伯利恆來。」

瞧，又一個巧合！拿俄米這個有錢有勢的親戚，擁有路得正在拾麥穗的這塊田，而且他正好來到這兒！

波阿斯注意到路得，就向人打聽她是誰，得知她是從摩押地與拿俄米一起回來的摩押女子！彰顯真理的時刻到了。「巧合」讓波阿斯和路得來到同一塊田裡，波阿斯會做什麼呢？

顯然，一切都往好的方向發展。簡而言之，波阿斯讓路得在他田裡成爲「最受恩待的拾穗者」。波阿斯還特意吩咐，不准僕人欺負路得，並且囑咐僕人故意抽出些麥穗留在地上，讓她可以多拾一些麥穗。

波阿斯不僅讓路得更輕鬆地拾麥穗，還邀請她與自己的僕人一起吃飯，並確保她有足夠的食物。路得第一天拾麥穗結束時，她帶了約有一伊法的大麥回家，大約是13公斤。路得第一天拾的麥穗，遠超過她早晨出門時的期盼。

當路得傍晚回到拿俄米身邊時，發生了什麼事呢？當然，拿俄米這個老婦人想知道這一天裡發生的所有事情。這麼多的大麥，表示路得一定是在很好的田裡拾取麥穗。路得到底去了哪裡？她在誰的田地拾麥穗呢？

請留意路得說話時拿俄米的反應，聽見路得提到波阿斯，拿俄米不禁大聲說道：「願那人蒙耶和華賜福…

…那是我們本族的人，是一個至近的親屬。」（2章20節）

這話意味著什麼呢？爲什麼這一點很重要呢？幕幔緩緩落下，第二幕結束。但拿俄米說波阿斯是她們一個至近的親屬，這就告訴我們，這齣戲並沒有結束。

第三幕。第三幕就要開始了。我們發現，第三幕變成這齣戲的轉折點。上帝已經爲這兩個寡婦預備了食物，但這只能解決她們的一時之需。路得需要一個丈夫，拿俄米需要一個兒子繼承她的產業，傳宗接代。到大麥和小麥的收割結束時，拿俄米爲路得醞釀了一個大膽、突兀，且有點危險的計畫。3章1-4節講到這個計畫：

路得的婆婆拿俄米對她說：「女兒啊，我不當爲你找個安身之處，使你享福嗎？你與波阿斯的使女常在一處，波阿斯不是我們的親族嗎？他今夜在場上簸大麥，你要沐浴抹膏，換上衣服，下到場上，卻不要使那人認出你來。你等他吃喝完了，到他睡的時候，你看準他睡的地方，就進去掀開他腳上的被，躺臥在那裡，他必告訴你所當做的事。」

這樣，拿俄米就開始回應她在1章9節爲路得所作的禱告：「願耶和華使你們各在新夫家中得平安！」在某種意義上說，拿俄米爲我們做了一個模範，表明上帝如何藉著人的行動作工。我們不能守株待兔，當時機出現

時，我們需要把握先機。拿俄米就是這樣做的。但我們必須看到，拿俄米的計畫也會讓路得冒一定的風險。

波阿斯與路得應在一個隱密的地方相見，他們在那兒可以私下談話。不論如何，在舊約時代，簸麥場總與放蕩有關。拿俄米在拿波阿斯的人格當賭注，就是他不曾佔路得的便宜。拿俄米把路得置於一個不確定且有風險的境地，她們有可能付出慘重的代價。

這代價是什麼呢？拿俄米是讓路得去簸麥場勾引波阿斯嗎？

根據猶太人寡婦與亡夫兄弟結婚的律法，男子過世時若沒有子嗣，他的兄弟就要娶他的遺孀為妻。他們的第一個兒子要歸在死者名下，繼承他的產業。但死者若沒有兄弟可以娶他的遺孀，這遺孀可以要求一個遠親娶她為妻。我們在此看到，路得在運用一個古老的奇怪習俗向波阿斯求婚。路得這麼做，就是請求波阿斯的完全保護。

我總有許多理由，為自己生為女人而慶幸。其中一個原因就是，在我們的文化中，我根本不必冒被拒絕的危險去向一個男人求婚。但路得生活在一個不同的時代、不同的處境，她必須冒這個險。

路得求婚的方式與現代人不同。她請求波阿斯用衣襟遮蓋她，盡一個近親的本分。波阿斯若用衣襟遮蓋路得，就表示他願意保護路得。這就像今天贈送和接受訂婚戒指一樣。

波阿斯是否這樣做了呢？答案是肯定的，也是否定

的。波阿斯回答說：「嗯……，是的。我願意這麼做，只是我不是你至近的親屬。拿俄米還有一個比我更近的親屬。應該讓他先選擇，看他怎麼做吧！」（參3章12-13節）

所以，答案是否定的，他們那晚沒有訂婚。但路得知道，若那個更近的親戚不娶她，波阿斯會娶她為妻。波阿斯將出面妥善處理一切，把最終的結果交給上帝。

路得在波阿斯的腳邊安靜地躺了一夜，天快亮時又悄悄地回到伯利恆。在路得向拿俄米講述當晚發生的一切時，第三幕悄然落下。

上帝甚至可以利用人的計謀，來成就祂的旨意。拿俄米這個計謀沒有出問題，並非因為當時社會不允許有不合法的性關係，乃是因為波阿斯和路得的品格。波阿斯為路得的名譽著想，所以她很安全。拿俄米用這樣的計謀，是出於她相信波阿斯是個正直的人，波阿斯也用事實證明他配受敬重。但現在的問題是，到底誰會娶路得呢？

第四幕。第四幕拉開了，我們看到波阿斯在城門口。他知道，在那兒他會找到那位更近的親屬。事情很明確，路得很快就會有一個丈夫，只是不知道丈夫是誰而已。到此為止，原本是拿俄米、波阿斯與路得三人之間的私事，現在變成了公開事件。這件兩個近親之間的家務事，現在需要在公開場合解決。

波阿斯召集了十個見證人，就與另一個近親談論贖以利米勒產業的事。相信這位至親會這樣想：沒問題，

這事看來很簡單。所以他就回答說：「我肯贖。」（4章4節）他知道，他必須娶拿俄米這個寡婦，才能贖以利米勒的產業。他以爲，拿俄米年紀太老，不可能再生育了。那麼他娶拿俄米，就不會有後嗣來與他爭產業。精打細算之後，發現娶拿俄米是沒有風險的投資。他怎麼願意失去這個機會呢！

但波阿斯直接指明：路得和產業相連。這個近親若贖以利米勒的產業，就必須娶路得爲妻。這樣一來，這個至親就必須與路得生子，讓他繼承以利米勒的產業，存留他的名。換言之，當路得的孩子長大，可以合法繼承以利米勒的產業時，這個近親就不能擁有這份產業了。

這位至親的態度突然改變，迅速放棄了贖以利米勒產業的優先權。這樣，波阿斯就有權利娶路得了。眾人歡呼，波阿斯則帶著他的新娘回家。

隨後發生的事，把故事的結尾緊密結合起來。但關鍵之處不在於誰娶了路得，或路得嫁給了誰。這一切都是爲了一個更大的目的。

這個目的就是使以利米勒的名字永存在他的產業上。爲了這個目的，拿俄米必須有個兒子，但拿俄米年紀太大，無法再生育。猶太人的律法對此也束手無策。拿俄米的親戚波阿斯與她的媳婦生了一個兒子後，我們就看見伯利恆蜿蜒的街道上，出現了一支趣味盎然的隊伍。伯利恆的婦女帶著這個小嬰兒，把他放在拿俄米的懷裡。現在拿俄米有兒子了。這個第一幕中抱怨自己一

無所有的婦人，現在卻豐盛有餘了。拿俄米不但豐衣足食，也有了一個兒子，可以存留她丈夫的名字。這個兒子，就成了以利米勒的合法繼承人。

我們的故事是否結束在這兒呢？不，我們還有故事的高潮，就是一個離奇的家譜。我們從這個家譜能看到什麼呢？現在繼續看我前面（第2頁）所提到的家譜：「撒門生波阿斯；波阿斯生俄備得；俄備得生耶西；耶西生大衛。」（4章21-22節）

大衛！這則故事原本講述兩個寡婦的奮鬥，純樸而巧妙，卻突然間進入一個新的層面。這個哀怨的拿俄米和外邦女子路得，變成了燦爛的繡線，嵌入了以色列歷史的錦繡。

上帝藉著路得拾取麥穗供應食物，藉著路得嫁給波阿斯，既為拿俄米和路得提供了生活保障，又為以利米勒和拿俄米預備了後嗣。更重要的是，上帝藉著路得這個外邦女子，為以色列國預備了一個偉大的王。上帝使用平凡人的忠誠，成就了大事。

我們在馬太福音1章3-6節看到一段同樣的家譜：

法勒斯生希斯崙，希斯崙生亞蘭，亞蘭生亞米拿達，亞米拿達生拿順，拿順生撒門，撒門從喇合氏生波阿斯，波阿斯從路得氏生俄備得，俄備得生耶西，耶西生大衛王。

這份家譜並沒有停在大衛王這兒。在更多拗口的名字之後，第16節說：

雅各生約瑟，就是馬利亞的丈夫。那稱為基督的耶穌，是從馬利亞生的。

忠誠的路得與正直的波阿斯，不但成了以色列最偉大君王的祖先，他們還被列入耶穌的家譜。藉著這份家譜裡的人，上帝差祂的兒子耶穌降世，帶給我們救恩。

在單調乏味的週二下午，我們時常難以相信上帝真的在我們的生命中作工。上帝似乎躲起來了，我們找不到祂。就像第一幕裡的拿俄米，因為不能確信上帝在我們的生活中積極作工，對發生在我們身上的一切事情，產生錯誤的判斷。

事情的發生，往往看似偶然，就像路得碰巧在波阿斯的田裡拾麥穗。人生看似偶然巧合，沒有定向。但在這看似偶然的背後，是上帝在主宰著我們的生命。祂藉著發生在我們身上的事與我們相遇。上帝是舞臺總監，控制著舞臺上所有的演員。藉著一些看似極其平淡的事情，上帝要成就非凡的事。

常言說得好，我們的本性，決定了我們對人對事的看法。由於我們把上帝和耀眼的天使混為一談，我們可能在尋找上帝時，也會和祂擦身而過。上帝不是單單在奇蹟和非比尋常的場合中運行，祂也在日常生活中主宰著我們的命運。在單調乏味的週二下午，我們可能會覺得，人生都取決於我們自己。但如果我們屬於上帝，即使我們看不到祂在動工，我們仍能確信，上帝正在使萬事為我們效力。

在摩押和伯利恆之間塵土飛揚的路上，路得做了一

個決定。她選擇忠於上帝和上帝的百姓。這個選擇看起來微不足道，但它改變了拿俄米，也改寫了歷史。

當你我選擇上帝和上帝的百姓時，我們可能聽不見鐘聲回應。但沒有鐘聲的寧靜，並不表示這個選擇無關緊要。身為基督徒，我們都在一場令人難以置信的戲中扮演著角色。人生沒有平淡如水的日子，也沒有無足輕重的選擇。我們若能像上帝一樣看到自己的人生，我們將會不勝負荷。在單調乏味的週二下午，我們可以提醒自己，當我們選擇上帝與祂的百姓時，上帝將藉著我們的選擇，成就我們無法想像的事。

哈拿：如何對付沮喪

沮喪。再樂觀的人也會有沮喪的時候。

在女演員珍妮·克（Jeannette Clift）所著的《用泥腳奔跑的人》（Run With Feet Of Clay）一書中，講到她與一個好朋友的談話：

前天我打電話給一個朋友，她是我所認識最活躍的基督徒。我問候她說：「你好嗎？」其實這不過是寒暄而已，我不需要她的回答，因為她總是很好，並可以引用19節不同的經文加以證明。然而，這次我竟沒有聽到往常的回答。她許久沒有出聲，接著嘆一口氣說道：

「珍妮，我感覺糟透了！最近我很沮喪，簡直不知道該怎麼辦。我不得不停掉聖經課的教學，我什麼都不想做。我不出門，也不見人。我只是早上起個床，整天無所事事。有幾天，我甚至連起床都辦不到。我深感慚愧，我覺得自己快撐不住了。」

珍妮解釋說：

她可不是一個根基不穩的屬靈新手，而是一個大有能力的基督精兵！我看她做事積極，並為她嚴謹的教學和輔導而讚美上帝。我心裡為她難過。她不僅情緒十分低落，並且為自己的狀況深感羞愧……任何一個基督徒，如果真的被其他基督徒的沮喪嚇倒，他就是還沒承認

自己也有陷入沮喪的可能。

去年，我花了許多時間陪伴兩個好朋友，她們都遭逢人生的低潮，陷入極度的沮喪。其中一個是我的大學同學，她堅強的信心和對主的忠心帶領我接受了上帝。她和丈夫在東非宣教30多年，成績卓著。不料，當她休安息假回國述職時，卻陷入嚴重的憂鬱。

我第二個朋友是我在法國宣教時的同事。她很有恩賜，卻總是找不到施展恩賜的地方。她把精力都放在家庭上，和丈夫成功養育了兩個優秀的兒子。現在兩個兒子都長大成人了，她卻找不到施展才華的地方。到目前為止，她有好幾年都很消沉。

辛西雅（Cynthia Swindoll）是「生命真知」（Insight For Living）的執行董事，她回顧自己受沮喪困擾的十五年。在她為唐貝克的著作《沮喪》一書所寫的序言中，她這樣描述自己的親身經歷：

漆黑一片，好像沼澤裡的萬千黑夜。

無法描寫的寂寞，對上帝充滿困惑。

生活與環境都令人失落。

覺得自己毫無用處、被人棄絕。

覺得自己不值得被愛。

這種劇烈的痛苦把我熬煎。

你是否注意到辛西雅的感受？她感到寂寞、困惑、受挫、沒有價值、不值得被愛。她說，這種痛苦劇烈難熬。

沮喪會以多種形式出現，它有很多症狀。或許你

現在正在經歷某些症狀。福斯特博士的著作《如何對付沮喪》對人頗有幫助，他在書中列出沮喪的七個主要症狀。

1. 情感出現麻木。這種現象稱為「乏味」。這種情緒常表現為：「我不覺得特別好，也不覺得特別糟。就是對任何事都沒有什麼感覺。」（福斯特博士告訴我們，每種情緒造成的沮喪都始於這種乏味，然後逐漸惡化。）
2. 自我意識變強。通常我們會下意識地去做一些事，如：開車、翹腳、摳鼻子，吃飯。以前我們做這些事時，都不會細想這些動作。但突然間，我們會不由自主地去想這些事，變得不自然了。
3. 睡眠習慣改變。如果以前我們能一覺睡到天亮，現在可能會徹夜不眠。通常我們若睡七、八個鐘頭就夠了，現在則變得總覺得睡不夠。
4. 飲食習慣改變。若以前我們爲了保持身材，能控制自己的食慾，現在卻發現自己總想吃東西。或者我們會失去正常的食慾，無法進食。
5. 哭泣方式不同。這也會有兩種可能，若以前我們經常哭，現在會發現哭不出來，失去了哭泣的能力。或者我們總覺得想要哭，眼淚隨時都會奪眶而出。
6. 喪失活動信心。覺得精力不夠，沒法採取主動。
7. 情緒極度低落，感到傷心。沮喪往往是從感到「無所謂」和乏味開始，但最後會情緒低落，既傷感，又對一切漠不關心。

福斯特說，若我們有一兩個症狀，不需要驚慌。但若有三、四個症狀，我們可能陷入沮喪了。

沮喪從何而來呢？大部分的沮喪來自我們對自己的看法。

大約百分之五的沮喪是因為人體內分泌失調，需要長期的藥物治療。而其他的沮喪都根源於情感的因素。

沮喪是我們應付壓力的一種方式。在壓力之下，有些人身體生病，有些人變成工作狂，有些人卻情緒低落，企圖完全脫離現實生活。

有許多沮喪，是由生活中的一些創傷所致。我們可以指出這些事件，並能解釋為何會沮喪。可能是我們所看重的人拒絕了我們，或者親朋好友剛剛去世，或者我們剛剛離婚，或者失去工作，眼看又要失去房子。由於失喪而導致的沮喪，最容易理解。

有些沮喪沒有具體的理由，我們莫名其妙就覺得沮喪。

當我們總是消極地看待自己時，壓力就隨之而來。我們覺得自己無力改變現狀，也毫無其他選擇。不論我們如何耗神費力地尋求快樂，總是吃閉門羹。對某些人而言，只是微不足道的干擾，對另一些人卻可能是無法跨越的難關。

許多中年婦女會沮喪，因為她們發現自己的夢想永遠無法實現。心理學家稱之為更年期憂鬱症（*involutional melancholia*）。無助感漸漸成為沮喪的原因與結果。

所有的沮喪者都會經歷自信的喪失。我若缺乏自信，就很容易沮喪。挫折會使我肯定自己的看法，就是認定自己很差勁。其演變情形大致如下：

我任教於康維爾神學院。假設系主任經過我辦公室，順便問我是否完成了他交待的專案。但我尚未完成，於是我認為他對我很失望。接著，我就胡思亂想，認為他對我各方面都感到失望，但是事實上，系主任完全沒有這個意思。但我若以為自己很差勁，就會下結論說，他會因為我沒有完成任務而討厭我。我會以為，他很討厭我，甚至會把我辭退。我就會覺得自己沒能耐，他怎麼待我，我都無話可說。我真的很失敗。由於自己無用，對學生也是個累贅，我最好辭職，讓系主任另聘勝任這份工作的人。

你會想過這一幕幕的情景嗎？我想過。我把它儲存在我的記憶中，我的腦袋已經存了許多「被拒絕」的檔案。在這些檔案的重壓下，我的自信心也隨著檔案的增加而逐漸減弱。

隨著我的自信流逝，我就逃避人群，遠離塵囂，往往也遠離上帝。我可能根本不知道逃避的原因，但我越是逃避，就越自責。這只能使問題雪上加霜。每次我這樣做，就更沒自信。惡性循環從此開始，讓我更加退縮，更有罪疚感，更覺得自己毫無價值。

陷進這個漩渦中，我會徹底感到無助。我做的任何事，都一文不值。我束手無策，完全聽任各種巨大的壓力擺佈。我感到自己一點一點地被吞噬，越來越深地捲

入沮喪的漩渦。

對自己的消極想法很快就變成一種條件反射。負面思維是不需要練習的。長期的自我否定，演變成根深柢固的惡習。負面的看法完全沒有經過邏輯思考，絕大部分也沒有客觀的事證。但這還是阻止不了我們的消極思想。

沮喪會打造一個思想框架，在這個框架中，我們所經歷的每一件事，幾乎都會讓我們想到自己可憐無助的光景。正是這個原因，沮喪使人感到痛苦。我們真的會在自認為錯誤的事上，歸罪自己，周圍一切不如人意的事，我們都覺得自己當負責任。我們強調失敗，忽略成功，或是以為成功不過是巧合罷了。

沮喪會打造一個思想框架，在這個框架中，我們所經歷的每一件事，幾乎都會讓我們想到自己可憐無助的光景。

絕大部分的時候，沮喪的人會把自我價值侷限在狹義的「成功」裡。不切實際的期盼和高不可及的目標，會讓我們產生無法負荷的失敗感和無用感。我們會稱自己為失敗者。這種褒別人輕自己的思考心態，就是沮喪的典型表現。最終我們就會用扭曲的觀點去看別人，覺得自己低人一等，無可救藥。我們以為自己愚蠢、平淡無奇、沒有才能，也不屬靈。

對沮喪這麼多的臨床描述，有助於我們了解它的徵

兆和綜合症狀，但這不是一本醫藥雜誌，而沮喪也不是病毒。沮喪始終與人性相關，真實地發生在人的身上。如果看看聖經中沮喪的個案，我們就能夠更了解沮喪。

我們選的個案是一個名叫哈拿的婦女。我們看看她的經歷，會大有幫助。撒母耳記上1章講到哈拿。我們認識她後，就會看到她面臨許多壓力。

第一，她生活在以色列歷史上一個艱難時期。國家只是一個鬆散的支派聯盟，唯一把他們聯繫在一起的是在示羅祭壇敬拜耶和華。敵人入侵一個支派，繼而侵擾另一個支派。在幾百年中，有時會出現一些傑出的領袖，稱為士師。他們拯救上帝的百姓脫離外邦人的轄制，但又發現另一個支派遭受不同外敵的欺壓。

只要看看新聞，或是瀏覽一下報章雜誌，我們就會明白，世界或本地的緊張局勢會影響我們的感受。不僅是哈拿的國家遭受鄰邦欺壓，人民的宗教生活也因敗壞的祭司而受到影響。大祭司的兩個兒子玷污了百姓的獻祭，而更糟糕的是，他們與會幕門前伺候的婦人苟合。這樣的世代，實在無法激勵人們信靠、忠於上帝。

但在一片偽善的信仰氛圍中，我們卻看到，在以法蓮山地的拉瑪瑣非有一家敬虔的人。丈夫以利加拿是個利未人，或是一個祭司。他每年都與家人步行十多英里，去示羅祭壇敬拜上帝。

哈拿生活在政治與宗教的重大壓力下。此外，她還不得不承受家庭的壓力。撒母耳記上1章2節告訴我們，以利加拿有兩個妻子，哈拿與毘尼拿。毘尼拿不受寵，

但有兒女；哈拿受寵，但沒有兒女。哈拿的一部分壓力來自這個一夫多妻的婚姻。

在古以色列，多妻制是個普遍的事實，多妻是爲了確保傳宗接代。從哈拿的情況看來，她很可能是以利加拿的第一個妻子。但因爲她不生育，以利加拿就娶了昆尼拿，以免沒有後嗣致使家族名字無法延續。

在哈拿的時代，一個不能生育的女人會被認爲，在彌賽亞應許的鏈條上，她是無用的一環。因此，哈拿的處境令人沮喪。年復一年，昆尼拿生兒養女；同樣年復一年，哈拿卻因爲沒有兒女而黯然神傷，而隨著年齡的加增，她懷孕的希望也越來越渺茫。哈拿承受的家庭壓力，不但來自多妻的婚姻，也來自她的不孕，因爲丈夫的另一個妻子有兒有女，且她與哈拿同住。

不論如何，哈拿的壓力已經夠大了，但是昆尼拿還不停地拿沒有孩子的事刺激她，使她生氣。第6節說，昆尼拿作她的對頭，「大大激動她，要使她生氣。」從第7節的「每年」二字來看，這種情況一定持續了很長的時間。

哈拿最難受的時候，是一年一次到示羅的旅程。設想一下，如果你必須步行十英里，同行的人不停地說你無能，而與此同時，她的孩子在你身邊跑來跑去、在你裙子上擦鼻涕，或是要你抱抱他們。難怪，當哈拿到達示羅時，已經是烏雲罩頂，沮喪至極。

我們怎麼知道哈拿很沮喪呢？她的症狀是什麼？以利加拿在第8節的問題，爲我們提供了一些線索：

你爲何哭泣，不吃飯，心裡愁悶呢？

回想一下福斯特爲沮喪所列的七個主要症狀（19-20頁）。他說，只要有其中的三個症狀，就是沮喪了。哈拿十分沮喪，以利加拿給哈拿的善意安慰沒有奏效。似乎沒有任何事物能改變哈拿，她簡直絕望透了。她不願意接受丈夫的安慰，也退出了家庭生活圈子。

如果你曾經陷入沮喪的黑洞，你就會同情哈拿。她痛苦失望，她生活中有太多東西使她憂傷。但不論如何，哈拿一直都抓住上帝不放。9-10節說：

他們在示羅吃喝完了，哈拿就站起來。
祭司以利在耶和華殿的門框旁邊，坐在自己的位上。哈拿心裡愁苦，就痛痛哭泣，祈禱耶和華。

請注意，到目前爲止，我們從聖經裡只看到關於哈拿的事情，只是在此才聽到哈拿說話。我們不知道，對於昆尼拿的刺激，哈拿是否有所回應；也不知道，以利加拿力圖安慰哈拿時，她是否曾把自己的苦情告訴丈夫。一直到第11節，我們才聽到哈拿開口說話。她一直默默不出聲，如同今天許多沮喪的婦女一樣。沮喪會剝奪我們與親朋好友溝通的能力。我們會覺得，根本沒有人會理解我們。

哈拿心裡愁苦，就痛痛哭泣。但除了哭泣，她還做了一件事，就是向上帝禱告。這是我們第一次聽到哈拿說話，她向上帝禱告說：

萬軍之耶和華啊，祢若垂顧婢女的苦

情，眷念不忘婢女，賜我一個兒子，我必使他終身歸與耶和華，不用剃頭刀剃他的頭。

哈拿許的願，稱為拿細耳誓言。此前以色列的士師參孫，也是一個拿細耳人。「這孩子一出胎就歸上帝作拿細耳人。他必起首拯救以色列人脫離非利士人的手」（士師記13章5節）。猶太人相信，任何沒有被碰觸、耕種，或是剪過的東西，都屬於耶和華。一塊土地屬於耶和華，直到有人耕種。一旦有農夫來耕作，這塊土地就屬於這農夫，不再屬於耶和華了。一出生就奉獻給耶和華的人，不能剃頭。一旦剃了頭，他與耶和華的關係就不一樣了。這樣我們就能明白，當大利拉哄騙參孫透露自己力量的秘密，用剃刀剃他的頭之後，參孫為什麼會有那樣的下場了。

聽聽哈拿怎樣祈求一個兒子，感受一下她祈求時的迫切與絕望。「看見我的苦情！記念我！不要忘記我！賜我一個兒子。」從哈拿的禱告中，我們聽到她用詞沉重迫切。12-16節說：

哈拿在耶和華面前不住地祈禱，以利定睛看她的嘴。原來哈拿心中默禱，只動嘴唇，不出聲音，因此以利以為她喝醉了。以利對她說：「你要醉到幾時呢？你不應該喝酒。」哈拿回答說：「主啊，不是這樣，我是心裡愁苦的婦人，清酒濃酒都沒有喝，但在耶和華面前傾心吐意。不要將婢女看作不正經的女子。我因被人激動，愁苦太多，所

以祈求到如今。」

除了昆尼拿的刺激和以利加拿無用的安慰之外，現在又加上大祭司以利的責罵。在一切的愁苦中，哈拿還要忍受人們的誤解和不公平的指責。

第11節講到哈拿的禱告，若上帝賜她一個兒子，她必使他終身歸與耶和華。哈拿站著禱告，不僅僅是許願和祈求。第10節說，她「心裡愁苦，就痛痛哭泣。」第12節又說，她「不住地祈禱。」

以利同情哈拿，就對她說：「你可以平平安安地回去，願以色列的上帝允准你向祂所求的！」（17節）以利並不知道哈拿向上帝求什麼，他只是加上自己的禱告，為她向以色列的上帝祈求而已。是的！哈拿站著禱告時，一定發生了什麼事。但無論是什麼，我們在18節看到了它帶來的結果：

於是婦人走去吃飯，面上再不帶愁容了。

次日清晨，哈拿與家人一同敬拜耶和華，接著與丈夫返回拉瑪。你看多好！不久之後，她懷孕並且生下撒母耳，撒母耳的意思是「上帝聽見。」哈拿呼求，上帝聽見並答應了她的祈求。怪不得她的沮喪得以消除，她得到了她求來的兒子。

事實真的是這樣嗎？故事若結束在撒母耳記上1章，我們可能會認為，消除沮喪的唯一方法是讓上帝奇妙地介入我們的生活，填滿我們的空處。但故事沒有結束在第1章。要了解哈拿在第18節的戲劇性轉變，關鍵之處是

她在撒母耳記上2章1-10節的頌歌或詩章。

當哈拿把焦點不再放在自己的身上，而轉向專注於上帝，她的沮喪就煙消雲散了。即使在愁苦之中，她仍能夠從三個方面專心地仰望上帝。她在頌歌中突顯了這三方面。

哈拿對上帝的認識，第一點表現在撒母耳記上2章2節：

只有耶和華為聖，除祂以外沒有可比的，也沒有磐石像我們的上帝。

她認識上帝的聖潔。對一個憂傷中的婦女，上帝的聖潔有什麼意義呢？上帝的聖潔根本不能安慰人，只能加重人的無用感和罪疚感，而這些感覺往往就是沮喪的一部分。

我們若只是消極地看待聖潔的定義——就是與一切不潔淨之物有別，那麼，它就會使我們對自己的感覺更糟糕。但上帝聖潔的含義不僅如此。

著名神學家賴睿察博士（Charles Ryrie）用了一個比擬，有助於我們理解聖潔一詞。他問道：「健康的意思是什麼？」它表示沒有疾病。但我們知道，健康的含義遠不止不生病而已。健康還表示有充沛的體力和精神去應付日常生活的需要。

聖潔不僅表示沒有邪惡，它還有積極的一面。上帝在為我們做積極而正確的事。出於上帝的本質，祂絕對會為我們尋求最大的益處。上帝的愛是聖潔純全之愛，這愛讓上帝只做對我們最有益的事。

哈拿對上帝的認識，第二點表現在2章3節：

因耶和華是大有智識的上帝，人的行為被祂衡量。

美國新標準版聖經的翻譯是：「因為耶和華是大有知識的上帝。」不僅是上帝的聖潔讓祂致力於做對我們最有利的事，還有上帝完全的知識，也使祂在我們生活中所做的一切無不完全正確。

有人說：「在我們的生命中，上帝一筆一畫都不會浪費。」這是真的。之所以是真的，就是因為上帝知道什麼對我們最好。不用在錯誤中學習。沒有犯規的球，也沒有擊不中的球。耶和華是大有知識的上帝，這使我們相信祂在我們生命中的作為。

哈拿的頌歌，主要內容是講到她對上帝的第三點認識：上帝大有能力。撒母耳記上2章6-7節和8節結尾寫道：

耶和華使人死，也使人活；使人下陰間，也使人往上升。祂使人貧窮，也使人富足；使人卑微，也使人高貴……地的柱子屬於耶和華，祂將世界立在其上。

創造天地的主無所不能，祂所願的盡都成全。

若沒有前面兩點的認識，上帝無所不能恐怕會嚇壞我們。如果我們知道上帝無所不能，此外對祂卻一無所知，那麼我們實在有理由擔驚受怕。我們都會蜷縮在黑暗的角落，逃避上帝的憤怒和善變。但上帝會爲了我們

的益處來調節祂的能力，祂有足夠的智慧使用祂的能力，把最好的結果帶給我們。

我和丈夫羅帝有四個孩子，他們都長大成人了。我們總是處處為孩子著想，但我們往往並不知道，究竟什麼對他們最好。比如：哪個學校對他們最好？哪種活動對他們最有益處？哪家教會最能幫助他們靈性成長？在孩子成長過程中，為了他們的益處，我們做了數不清的選擇，但我們常常不確定，這些選擇是否是明智的。

羅帝和我不但時常不確定究竟什麼對孩子是最好，而且有時候我們雖知道什麼最好，卻沒有能力保證這些會實現。我們能力有限，在養育孩子的過程中，我們也會犯錯。雖然我們渴望把最好的東西給孩子，但我們沒有足夠的智慧和能力能做到這一點。

然而，上帝是不受限制的，祂也不會犯錯。上帝不但樂意把最好的賜給我們，祂也知道什麼對我們才是最好的。祂有能力讓最好的事發生在我們的生活中。上帝給我們神聖的應許，祂知識全備，知道什麼對我們最好，也能使萬事互相效力，讓我們得益處。

什麼使哈拿脫離了憂傷絕望？因為她真正認識了上帝。上帝有智慧和能力賜福給哈拿，改變她的生命。

哈拿的故事有了一個幸福的結局。她生下撒母耳，並把他獻給主，而上帝又賜給她三個兒子和兩個女兒。但在1章18節時，哈拿並不知道這個結局，她禱告完了，就走去吃飯，面上再不帶愁容。她之所以能這樣做，是因為她接觸到了上帝，認識到上帝是誰，知道上帝能做

什麼。

我在這一部分的開頭說，心理學家認為，沮喪與我們對自己的看法有關。同樣真實的是，沮喪也與我們能否正確地看待上帝有關。當我們對上帝有正確的認識時，我們就有了解決沮喪的辦法。我們可以專心仰望上帝的聖潔，上帝的知識，上帝的能力。因著上帝的本性，也因著祂全心為我們著想，我們可以坦然應對恐懼與焦慮。

沮喪若源於我們對自己的看法，那麼，我們就可以透過與上帝的關係來重新看待自己，消除沮喪，因為這位聖潔、全知而全能的上帝定意愛我們。

羅伯·布郎寧提醒我們說：「往下看讓人頭暈。」我有懼高症，我從來不敢登上高塔、紀念碑或是摩天大樓的頂部。我害怕往下看。

從屬靈的角度來說，往下看會導致沮喪，往上看則除去我們的懼怕。讓我們也來仰望這位哈拿的上帝——這位讓她重新認識祂的愛、知識和能力、消除沮喪的上帝。

這本小冊子是選摘自RBC Ministries的附屬機構探索書屋（DHP）所出版，愛麗絲·馬休斯（Alice Matthews）的著作"A Woman God Can Lead"。愛麗絲教授常參與RBC每日廣播節目「聖經探索」（Discover The Word）的播出。



路得和哈拿：學習信心生活

Ruth & Hannah: Learning To Walk By Faith (HP051)

作者：愛麗絲·馬休斯 (Alice Matthew)

翻譯：曹明星

編輯：鍾怡靈

審稿：陳安妮、陳君立、陳華昌、簡曉亮、
謝翠玲、謝葆芳、劉芸仙、蘇楓曉

設計：蘇其忠、謝葆真

2012年初版

版權所有·請勿翻印·非賣品





**Our Daily Bread
Ministries®**

我們的使命是讓改變生命的聖經智慧，
變得易懂、易得。

探索叢書以溫和、生活化和容易理解的方式帶出耶穌基督的真理，讓我們知道聖經的教導適用於生活的各個層面。所有的探索叢書都是以不收費的方式提供給讀者，可作為個人研經、小組查經材料或是佈道工具。

若你想要與我們一同將上帝寶貴的話語分享給更多的人，可以點擊以下的連結，以奉獻支持探索叢書和靈命日糧事工。

我們衷心感謝許多人支持靈命日糧事工，即使是小額奉獻也能聚沙成塔，幫助我們將改變生命的聖經智慧帶給他人。

[點擊奉獻](#)