

日期：2026 年 7 月 5 日

講題：耶和華是我們的幫助

經文：詩篇 124：1-8

目的：宣告神主動同在並成為強大後盾，是我們在面對苦難時的終極安全感與唯一出路。

1. Ice Break

- 方式：請每位組員寫下一件過去一星期在職場、家庭或育兒生活中，最令人崩潰經歷。寫完後放在枱中間，每位組員隨機抽出 3 張，並讀出內容，讀完後將紙張放回枱中間，讓下一位組員有機會再抽出。假設你同一日發生這 3 件事，你有甚麼感受？（例如：剛處理完小孩發燒，同時家裡冷氣漏水，再發現家中沒有白米存貨）。
- 引導問題：在這個一連串的崩潰中，你心裡想到的第一位「強力後援」是誰？（藉此引導組員思想：誰是我們的生命中的底氣）。

2. 引言

我們在生活中常面對一波未停一波又起的困境，常讓人精疲力竭、無力應對。然而，基督徒的獨特之處不在於對苦難免疫，而是在於造天地的耶和華「站在我們這邊」！祂不僅是在危機時採取行動的救兵，更是我們隨時的後盾與安全感的底氣。在我們陷入生命網羅、無力自救時，聖靈常賜下提醒，使我們記得神的應許，而神更會遵守祂的應許，我們所面對的困難，最終必有出路。

3. 經文背景

《詩篇 124 篇》在體裁上屬於「上行之詩」與「感恩詩」，其常見結構為：「感謝—拯救細節—再度感謝」。全詩共八節，首節為核心題旨「若不是耶和華在我們這邊」，末節為結語宣告，中段則強烈對比了「沒有耶和華幫助」與「有耶和華幫助」的兩種情景與結局。詩人提到當時所面對的敵人，可能是指向歷史背景中的巴比倫等仇敵。

4. 大綱

4.1 上帝的立場：祂在我們這邊，賜下終極安全感

和合本常將原文翻譯為「耶和華幫助我們」，但原文更精確的意思是「若不是耶和華在我們這邊」。上帝的幫助不單是外在的拯救行動，更是祂臨在的「立場」。當全能的上帝站在我們這一邊，即便祂尚未正式出手行使拯救，單是祂的同在（Back up）就足以壯大信徒的聲勢。帶來了極大的底氣，讓我們知道自己絕非孤軍奮戰。此外，我們必須認清真正的敵人不是身邊與我們起衝突的人，而是魔鬼撒旦。

4.2 沒有上帝的慘境：活活吞吃與漸進淹沒的煎熬

第 3-5 節三次重複「那時」（原文：וְאָז 'azay），凸顯沒有上帝介入的嚴重後果。這種困境是「活活吞吃」的煎熬——如同被活埋、浸死或活活燒死般緩慢而極致的折磨。仇敵的打擊更是漸進且連環的：由海水的「波濤漫過」，到「河水

淹沒」滅頂，最後演變成「狂傲的水」瘋狂拍打。這真實描繪了信徒在現實中面對接二連三、一波未平一波又起的打擊時，內心產生的極度無力感。

4.3 有上帝的結局：網羅破裂與主動抓住的拯救

當上帝介入時，光景全然不同。上帝絕非故意將我們置於困境中受磨難。信徒雖會因世界的不完全而陷入網羅，但叫網羅破裂、使人逃脫的全然是神，而非人自救。經文強調拯救的主動方是神，並非我們憑著自己的能力死死抓住神；而是神主動、且絕不放手地抓住跌落懸崖邊的我們，保證最終必有出路與喜樂。

5 總結

我們在生活中常面臨身體健康、人際張力或工作上一浪接一浪的衝擊，有時甚至會誤以為上帝故意考驗或離棄了我們。但《詩篇 124 篇》提醒我們：拯救的主權在於造天地的耶和華，祂已經主動選擇站在我們這邊，並且絕不放手。我們可以帶著聖靈賜予的信心，用《詩篇 118:6》向一切風浪宣告：「有耶和華幫助我，我必不懼怕，人能把我怎樣呢？」

6 反思問題

1. 「耶和華幫助我們」在原文是「耶和華在我們這邊」。對你而言，「上帝採取行動幫你解決問題」與「上帝單單站在你身邊作你的後援與底氣」，這兩者在你的信心與安全感上，有什麼不同的體會？
2. 當你面對生活中「一波未平一波又起」的連環挑戰時（如健康、工作或家庭），你是否曾誤以為是上帝故意把你置於困境中受折磨？這篇信息如何幫助你除去對天父的誤解？
3. 我們在生活中遇到反對、頂撞或衝突的人，其實並非我們真正的敵人，魔鬼撒旦才是。請檢視你目前的人際關係，是否有讓你感到受傷或對立的人？你願意如何順從聖靈的引導，並為彼此代禱？
4. 請具體記錄一件目前正讓你感到被困住、且一波接一波、用盡全力也無法解決的「網羅」或難題（例如：慢性的身體軟弱、職場僵局、家庭經濟壓力）。在接下來的一週中，每天在個人禱告中宣告《詩篇 118:6》，放手交出主權，並記錄聖靈如何在你的心中賜下安全感，以及上帝如何為你想像不到的出路。