

第十七課

如何勝過憂鬱 (Depression)

箴 18:14 「人有疾病，心能忍耐；心靈憂傷，誰能承當呢？」

被壓傷的靈，比生病更慘。你若曾幫助一位鬱抑的人，你便知道鬱抑是會傳染的！

I. 你須要知道，所處理的鬱抑是甚麼一回事

A. 這是一個真實的生理狀態。

B. 原因可能有兩種：

1. 身體／物質上的原因

a. 腦瘤

West 醫生為一年輕人死後剖屍，他是一位極愛主的基督徒，只是約了見眼科醫生，就自殺而死。

b. 藥物

有些人服某種藥物，會失去工作的意願。

c. 疲勞過度 (exhaustion)。以利亞擊殺 450 名先知，又奔在耶洗別的前頭，直跑到耶斯列（王上18, 19章，參17 - 10頁）。

2. 靈性上的原因

a. 失意，絕望。以利亞（王上19章，參17 - 11頁）再無力量（資源）了。

b. 內疚

1). 大衛的例子：

詩32篇；詩38篇；詩51篇。（參17 - 8頁）

大衛是一位敬虔、愛上帝的人。

2). 猶大的例子

太 27: 3

「這時候，賣耶穌的猶大，看見耶穌已經定了罪，就後悔，把那三十塊錢，拿回來，給祭司長和長老書記說 … 」

- ◆ 他是一個自我中心的賊
- ◆ 出賣了主之後又感到內疚

c. 驕傲、失敗

撒下15 - 17章（參17 - 11頁）：亞希多弗。

撒下 16: 23

「那時，亞希多弗所出的主意，好像人問上帝的話一樣；他昔日給大衛，今日給押沙龍所出的主意，都是這樣。」

撒下 17: 14

押沙龍和以色列眾人說：「亞基人戶篩的計謀，比亞希多的計謀更好！」這是因為耶和華定意破壞亞希多弗的良謀，為要降禍與押沙龍。

3. 憂鬱可能由身體（物質）上及靈性上的兩種原因組合引致。

II. 你必須辨別處理憂鬱之錯誤方法

- A. 切不可忽略澄清引致憂鬱之原因。
（可能只一樣，也可能不只一樣原因。）
- B. 切不可讓對方沉於自憐 (self-pity)。
憐憫，加上提供盼望，才是上計。
- C. 切必不可忽略當前的罪，或以往所犯的罪。
- D. 切必不可僅治標不治本。

III. 你必須認識上帝治理憂鬱的方法。

A. 例一：大衛

詩32篇

1. 認罪

詩 32:5

「我向祢陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：我要向耶和華承認我的過犯。祢就赦免我的罪惡。」

2. 重新信靠上帝之赦免

詩 32:10

「惡人必多受苦楚，唯獨倚靠耶和華的，必有慈愛四面環繞他。」

3. 喜樂

詩 32: 11

「你們義人應當靠耶和華歡喜快樂，你們心裏正直的人，都當歡呼。」

詩38篇

a. 不找藉口；不推擋。真正悔改

詩 38: 4

「我的罪孽高過我的頭，如同重擔叫我擔當不起。」

b. 承認。（第18節）

詩 38: 18

「我要承認我的罪孽，我要因我的罪憂愁。」

c. 等候赦罪。（第15節）

「耶和華啊，我仰望祢！主我的上帝啊，祢必應允我。」

詩51篇

a. 承認自己充滿罪惡，承認自己的過犯。（第1 - 6節）

「上帝啊，求祢按祢的慈愛憐恤我，按祢豐盛的慈悲塗抹我的過犯。求祢將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪。因為我知道我的過犯，我的罪常在我面前。我向祢犯罪，惟獨得罪了祢，在祢眼前行了這惡；以致祢責備我的時候，顯為公義；判斷我的時候，顯為清正。我是在罪孽裏生的。在我母胎的時候，就有了罪。祢所喜愛的，是內裏誠實；祢在我隱密處，必使我得智慧。」

b. 懇求上帝甦醒，扶持他。（第7 - 13節）

「求祢用牛膝草潔淨我，我就乾淨，求祢洗滌我，我就比雪更白。求祢使我得聽歡喜快樂的聲音，使祢所壓傷的骨頭可以踴躍。求祢掩面不看我的罪，塗抹我一切的罪孽。上帝啊，求祢為我造清潔的心，使我裏面重新有正直的靈。不要丟棄我，使我離開祢的面；不要從我收回祢的聖靈。求祢使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我；我就把祢的道指教有過犯的人，罪人必歸順祢。」

c. 懇求上帝重新用他事奉上帝。（第14節）

14. 「上帝啊，祢是拯救我的上帝，求祢救我脫離流人血的罪；我的舌頭就高聲歌唱祢的公義。」

B. 例二：以利亞

上帝先讓他吃飯，休息。

王上 19: 4, 9 - 10

自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰樹下坐在那裏求死，說：「耶和華啊，罷了！求祢取我的性命，因為我不勝於我的列祖。」… 他在那裏進了一個洞，就住在洞中。耶和華的話臨到他說：「以利亞啊，你在這裏作甚麼？」他說：「我為耶和華萬軍之神大發熱心，因為以色列人背棄了祢的約，毀壞了祢的壇，用刀殺了祢的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。」

1. 上帝指責 (confront) 以利亞之逃跑，放棄。(第9節)
他在那裏進了一個洞，就住在洞中。耶和華的話臨到他說：「以利亞啊，你在這裏作甚麼？」
2. 上帝再次柔和地指責 (confront)。(第12 - 13節)
地震後有火，耶和華也不在火中；火後有微小的聲音。以利亞聽見，就用外衣蒙上臉，出來站在洞口。有聲音向他說：「以利亞啊，你在這裏作甚麼？」
3. 上帝給以利亞工作。(第15 - 16節)
耶和華對他說：「你回去，從曠野往大馬色去。到了那裏，就要膏哈薛作亞蘭王，又膏寧示的孫子耶戶作以色列王；並膏亞伯米何拉人沙法的兒子以利沙作先知接續你。」
4. 上帝賜應許，賜盼望。(第17 - 18節)
「將來躲避哈薛之刀的，必被耶戶所殺；躲避耶戶之刀的，必被以利沙所殺。但我在以色列人中為自己留下七千人，是未曾向巴屈膝的，未曾與巴力親嘴的。」

C. 例三：保羅

林後4章

1. 上帝有他的計劃。(第1節)
「我們既然蒙憐憫，受了這職分，就不喪膽。」

因此，要離棄罪，跟隨祂的話語。奉祂的名事奉（傳道）。
2. 上帝是大能有力的上帝。(第7 - 10節)
「我們有這寶貝放在瓦器裏，要顯明這莫大的力，是出於上帝，不是出於我們。我們四面受敵，卻不被困住；心裏作難，卻不至失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡；身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生，也顯明在我們身上。」

要接納作受苦僕人的角色。(林後5: 13)
「我們若果顛狂，是為上帝；若果謹守，是為你們。」

以自己的軟弱為榮耀。(林後4: 15)
「凡事都是為你們，好叫恩惠因人多越發加增，感謝格外顯多，以致榮耀歸與上帝。」
3. 上帝有他的子民讚美祂。(林後4: 15) 要事奉上帝；為上帝的子民（教會）要自制（謹守）。
4. 上帝是聖潔無瑕疵的。(第16 - 18節)
「所以我們不喪膽；外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比永遠的榮耀。原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。」

上帝要更新我們。苦難是短暫的，要結出聖潔的果子。

D. 聖靈產生真正的憂愁

林後 7: 8 - 11

「我先前寫信叫你們憂愁；我後來雖然懊悔，如今卻不懊悔；因我知道那信叫你憂愁，不過是暫時的。如今我歡喜，不是因你們憂愁，是因你們從憂愁中生出懊悔來；你們依著上帝的意思憂愁，凡事就不至於因我們受虧損了。因為依著上帝的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來，以致得救；但世俗的憂愁，是叫人死。你看！你們依著上帝的意思憂愁，從此就生出何等的殷勤，自訴，自恨，恐懼，想念，熱心，責罰，在这一切事上你們都表明自己是潔淨的。」

1. 驕傲引致死亡。
2. 屬世（世俗）的憂愁引致後悔，不斷靠自己努力，驕傲，失敗，死亡。
3. 屬上帝的憂愁引致真悔改，至終得救。（11節）
悔改包括：「殷勤，自訴，自恨，恐懼，想念，熱心，責罰」。

輔導步驟：

- 一、照顧身體上的需要。
- 二、要認罪。
- 三、要（真）悔改：熱心地解決雜亂無章生活的問題，熱心服事上帝，熱心服事別人。這都是依照上帝的話。
- 四、因上帝的恩典喜樂，無論感受如何。

憂鬱 (Depression) 大綱

I. 受輔導者必須承擔憂鬱的責任

A. 我們每人都會有失意低沉的時候。

林後 4: 8

「我們四面受敵，卻不被困住；心裏作難，卻不至失望。」

1. 但這並不是真正的憂鬱 (depression)。

2. 憂鬱是我們不再能負起每天當負的責任，做應做的工作，作一個有用的人。

B. 我們會失意，情緒低沉，但不需絕望。

C. 憂鬱的意義，就是失望低沉，絕望到不能正常生活工作。

II. 憂鬱的原因，在於自己以犯罪的方法（態度）面對一段生命中失意低落的時期

A. 我們低落（失意）的原因，可能是有罪的（犯罪，負罪），也可能不是有罪的（疾病，經濟困境等）。

B. 但當我們任由自己的低落情感主宰我們的時候：

1. 我們就不理會應做的工作，應關心的人和事。

2. 我們便不再去做那些應做而沒做的事，只是坐著納悶 (sulking)。

3. 因為自己在這些事上一事無成，心中的罪惡感 (guilt) 便有增無減。

4. 這令我們更不想去做那些應做而沒做的事，於是不斷惡性循環，而變成憂鬱。

III. 受輔導者是不可能逐步走出憂鬱的惡性循環的

A. 要求上帝赦免自己的罪。

B. 要開始做自己應做的工作及事情，負起責任來生活。

C. 用同樣（在上帝面前負責）的態度面對任何其他令自有負罪感的事。

IV. 受輔導者是可以長期勝過憂鬱的

- A. 在失意低落時，要遵守上帝的誡命，不跟從自己的感受。
- B. 要精心訂出生活作息表；並且無論心中感受如何，必需遵著作息表生活，工作。
- C. 盡力拒絕獨坐納悶，並拒絕與別人暢談自憐的事 (pity party)。
- D. 有罪即立刻悔改。
- E. 與上帝關係，或與任何人的關係惡化時，立即採取行動復和。
- F. 改變心中，口中慣用的詞彙如：「我沒有盼望的了！」，或「我不能忍受下去了！」

憂鬱 (Depression) 經文

創 4: 6 - 7

耶和華對該隱說：「你為甚麼發怒呢？你為甚麼變了臉色呢？你若行得好，豈不蒙悅納？你若行得不好，罪就伏在門前；它必戀慕你，你卻要制伏它。」

詩 32篇

「得赦免其過，遮蓋其罪的，這人是有福的。凡心裏沒有詭詐，耶和華不算為有罪的，這人是有福的。我閉口不認罪的時候，因終日唉哼，而骨頭枯乾。黑夜白日，祢的手在我身上沉重。我的精液耗盡，如同夏天的乾旱。我向祢陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：我要向耶和華承認我的過犯，祢就赦免我的罪。為此，凡虔誠人都當趁祢可尋找的時候禱告祢，大水氾濫的時候，必不能到他那裏。祢是我藏身之處；祢必保佑我脫離苦難，以得救的樂歌，四面環繞我。我要教導你，指示你當行的路；我要定睛在你身上勸戒你。你不可像那無知的騾馬，必用嚼環轡頭勒住它；不然，就不能順服。惡人必多受苦楚，惟獨倚靠耶和華的，必有慈愛四面環繞他。你們義人應當靠耶和華歡喜快樂，你們心裏正直的人，都當歡呼。」

詩 38篇

「耶和華啊，求祢不要在怒中責備我，不要在烈怒中懲罰我。因為祢的箭射入我身，祢的手壓住我。因祢的腦怒，我的肉無一完全；因我的罪過，我的骨頭也不安寧。我的罪孽高過我的頭，如同重擔叫我擔當不起。因我的愚昧，我的傷發臭流膿。我疼痛，大大拳曲，終日哀痛。我滿腰是火。我的肉無一完全。我被壓傷，身體疲倦；因心裏不安，我就唉哼。主啊，我的心願都在祢面前。我的歎息不向祢隱瞞。我心跳動，我力衰微，連我眼中的光，也沒有了。我的良朋密友，因我的災病，都躲在旁邊站著；我的親戚本家，也遠遠的站立。那尋索我命的，設下網羅；那想要害我的，口出惡言，終日思想詭計。但我如聾子不聽，像啞吧不開口。我如不聽見的人，口中沒有回話。耶和華啊，我仰望祢；主我的上帝啊，祢必應允我。我曾說：恐怕他們向我誇耀；我失腳的時候，他們向我誇大。我幾乎跌倒，我的痛苦常在我面前。我要承認我的罪孽，我要因我的罪憂愁。但我的仇敵又活潑又強壯，無理恨我的增多了。以惡報善的與我作對，因我是追求良善。耶和華啊，求祢不要撇棄我，我的上帝啊，求祢不要遠離我。拯救我的主啊，求祢快快幫助我。」

詩 51篇

「上帝啊，求祢按祢的慈愛憐恤我，按祢豐盛的慈悲塗抹我的過犯。求祢將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪。因為我知道我的過犯我的罪常在我面前。我向祢犯罪，惟獨得罪了祢，在祢眼前行了這惡；以致祢責備我的時候，顯為公義；判斷我的時候，顯為清正。我是在罪孽裏生的，在我母胎的時候，就有了罪。祢所喜愛的，是內裏誠實；祢在我隱密處，必使我得智慧。求祢用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求祢洗滌我，我就比雪更白。求祢使我得聽歡喜快樂的聲音，使祢所壓傷的骨頭，可以踴躍。求祢掩面不看我的罪，塗抹我一切的罪孽。上帝啊，求祢為我造清潔的心，使我裏面重新有正直的靈。不要丟棄我，使我離開祢的面；不要從我收回祢的聖靈。求祢使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我；我就把祢的道指教有過犯的人，罪人必歸順祢。上帝啊，祢是拯救我的神，求祢救我脫離流人血的罪；我的舌頭就高聲歌唱祢的公義。主啊，求祢使我的嘴唇張開，我的口便傳揚讚美祢的話。祢本不喜愛祭物；若喜愛，我就獻上；燔祭祢也不喜悅。上帝所要的祭，就是憂傷的靈。上帝啊，憂傷痛悔的心，祢必不輕看。求祢隨祢的美意善待錫安，建造耶路撒冷的城牆。那時，祢必喜愛公義的祭，和燔祭並全牲的燔祭；那時，人必將公牛獻在祢壇上。」

箴 18: 14

「人有疾病，心能忍耐；心靈憂傷，誰能擔當呢？」

林後 4: 8 - 9

「我們四面受敵，卻不被困住；心裏作難卻不至失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。」

王上 18 章

過了許久，到第三年，耶和華的話臨到以利亞說：「你去，使亞哈得見你，我要降雨在地上。」以利亞就去，要使亞哈得見他。那時，撒瑪利亞有大饑荒；亞哈將他的家宰俄巴底召了來。俄巴底甚是敬畏耶和華，耶洗別殺耶和華眾先知的時候，俄巴底將一百個先知藏了，每五十人藏在一個洞裏，拿餅和水供養他們。亞哈對俄巴底說：「我們走遍這地，到一切水泉旁和一切溪邊，或者找得著青草，可以救活騾馬，免得絕了牲畜。」於是二人分地遊行，亞哈獨走一路，俄巴底獨走一路。俄巴底在路上恰與以利亞相遇，俄巴底認出他來，就俯伏在地，說：「你是我主以利亞不是？」回答說：「是，你去告訴你主人說，以利亞在這裏。」俄巴底說：「僕人有甚麼罪，你竟要將我交在亞哈手裏，使他殺我呢？我指著永生耶和華你的上帝起誓，無論哪一邦，哪一國，我主都打發人去找你。若說你沒有在那裏，就必使那邦那國的人起誓說，實在是找不著你。現在你說，要去告訴你主人說：以利亞在這裏。恐怕我一離開你，耶和華的靈，就提你到我所不知道的地方去；這樣我去告訴亞哈，他若找不著你，就必殺我；僕人卻是自幼敬畏耶和華的。耶洗別殺耶和華眾先知的時候，我將耶和華的一百個先知藏了，每五十人藏在一個洞裏，拿餅和水供養他們，豈沒有人將這事告訴我主麼？現在你說：要去告訴你主人說，以利亞在這裏，他必殺我。」以利亞說：「我指著所事奉永生的萬軍之耶和華起誓，我今日必使亞哈得見我。」於是俄巴底去迎著亞哈，告訴他；亞哈就去迎著以利亞。亞哈見了以利亞，便說：「使以色列遭災的就是你麼？」以利亞說：「使以色列遭災的不是我，乃是你和你父家，因為你們離棄耶和華的誠命，去隨從巴力。現在你當差遣人，招聚以色列眾人和事奉巴力的那四百五十個先知，並耶洗別所供養事奉亞舍拉的那四百個先知，使他們都上迦密山去見我。」亞哈就差遣人招聚以色列眾人和先知，都上迦密山。以利亞前來對眾民說：「你們心持兩意要到幾時呢？若耶和華是神，就當順從耶和華；若巴力是神，就當順從巴力。」眾民一言不答。以利亞對眾民說：「作耶和華先知的只剩下我一個人；巴力的先知卻有四百五十個人。當給我們兩隻牛犢，巴力的先知可以挑選一隻，切成塊子，放在柴上，不要點火；我也預備一隻牛犢放在柴上，也不點火。你們求告你們神的名，我也求告耶和華的名。那降火顯應的神，就是神。眾民回答說：「這話甚好。」以利亞對巴力的先知說：「你們既是人多，當先挑選一隻牛犢。預備好了，就求告你們神的名，卻不要點火。」他們將所得的牛犢預備好了，從早晨到午間，求告巴力的名說：「巴力啊，求你應允我們！」卻沒有聲音，沒有應允的。他們在所築的壇四圍踊跳。到了正午，以利亞嬉笑他們，說：「大聲求告罷！因為他是神，他或默想，或走到一邊，或行路，或睡覺，你們當叫醒他。」他們大聲求告，按著他們的規矩，用刀槍自割，自刺，直到身體流血。從午後直到獻晚祭的時候，他們狂呼亂叫，卻沒有聲音，沒有應允的，也沒有理會的。以利亞對眾民說：「你們到我這裏來。」眾民就到他那裏。他便重修已經毀壞耶和華的壇。以利亞照雅各子孫支派的數目，取了十二塊石頭（耶和華的話曾臨到雅各說：「你的名要叫以色列」），用這些石頭為耶和華的名築一座壇，在壇的四圍挖溝，可容穀種二細亞，又在壇上擺好了柴，把牛犢切成塊子放在柴上，對眾人說：「你們用四個桶盛滿水，倒在燔祭和柴上。」又說：「倒第二次。」他們就倒第二次。又說：「倒第三次。他們就倒第三次。」水流在壇的四圍，溝裏也滿了水。到了獻晚祭的時候，先知以利亞近前來，說：「亞伯拉罕，以撒，以色列的上帝，耶和華啊，求你今日使人知道你是以色列的上帝，也知道我是你的僕人，又是奉你的命行這一切事。耶和華啊，求你應允我，應允我！使這民知道你耶和華是上帝，又知道是你叫這民的心回轉。」於是，耶和華降下火來，燒盡燔祭，木柴，石頭，塵土，又燒乾溝裏的水。眾民看見了，就俯伏在地，說：「耶和華是神！耶和華是神！」以利亞對他們說：「拿住巴力的先知，不容一人逃脫。」眾人就拿住他們。以利亞帶他們到基順河邊，在那裏殺了他們。以利亞對亞哈說：

「你現在可以上去吃喝，因為有多雨的響聲了。」亞哈就上去吃喝。以利亞上了迦密山頂，屈身在地，將臉伏在兩膝之中。對僕人說：「你上去，向海觀看。」僕人就上去觀看，說：「沒有甚麼。」他說：「你再去觀看。」如此七次。第七次僕人說：「我看見有一小片雲從海裏上來，不過如人手那樣大。」以利亞說：「你上去告訴亞哈，當套車下去，免得被雨阻擋。」霎時間，天因風雲黑暗，降下大雨。亞哈就坐車往耶斯列去了。耶和華的靈降在以利亞身上，他就束上腰，奔在亞哈前頭，直到耶斯列的城門。

王上19章

亞哈將以利亞一切所行的和他用刀殺眾先知的事都告訴耶洗別。耶洗別就差遣人去見以利亞，告訴他說：「明日約在這時候，我若不使你的性命像那些人的性命一樣，願神明重重地降罰與我。」以利亞見這光景就起來逃命，到了猶大的別是巴，將僕人留在那裏，自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰樹下，就坐在那裏求死，說：「耶和華阿，罷了！求你取我的性命，因為我不勝於我的列祖。」他就躺在羅騰樹下，睡著了。有一個天使拍他，說：「起來吃罷！」他觀看，見頭旁有一瓶水與炭火燒的餅，他就吃了喝了，仍然躺下。耶和華的使者第二次來拍他，說：「起來吃罷！因為你當走的路甚遠。」他就起來吃了喝了，仗著這飲食的力，走了四十晝夜，到了上帝的山，就是何烈山。他在那裏進了一個洞，就住在洞中。耶和華的話臨到他說：「以利亞啊，你在這裏作甚麼？」他說：「我為耶和華萬軍之神大發熱心。因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。」耶和華說：「你出來站在山上，在我面前。」那時耶和華從那裏經過，在他面前有烈風大作崩山碎石，那耶和華卻不在風中。風後地震，耶和華卻不在其中。地震後有火，耶和華也不在火中，火後有微小的聲音。以利亞聽見，就用外衣蒙上臉，出來站在洞口。有聲音向他說：以利亞阿，你在這裏作甚麼？他說：我為耶和華萬軍之神大發熱心，因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。耶和華對他說：「你回去，從曠野往大馬色去。到了那裏，就要膏哈薛作亞蘭王，又膏寧示的孫子耶戶作以色列王；並膏亞伯米何拉人沙法的兒子以利沙作先知接續你。將來躲避哈薛之刀的，必被耶戶所殺；躲避耶戶之刀的，必被以利沙所殺。但我在以色列人中為自己留下七千人，是未曾向巴力屈膝的，未曾與巴力親嘴的。」於是，以利亞離開那裏走了，遇見沙法的兒子以利沙耕地。在他前頭有十二對牛，自己趕著第十二對。以利亞到他那裏去，將自己的外衣搭在他身上。以利沙就離開牛跑到以利亞那裏，說：「求你容我先與父母親嘴，然後我便跟隨你。」以利亞對他說：「你回去罷！我向你作了甚麼呢？」以利沙就離開他回去，宰了一對牛，用套牛的器具煮肉給民吃，隨後就起身跟隨以利亞，服事他。

撒下15章

此後，押沙龍為自己預備車馬，又派五十人在他前頭奔走。押沙龍常常早晨起來，站在城門的道旁，凡有爭訟要去求王判斷的，押沙龍就叫他過來，問他說：「你是哪一城的人？」回答說：「僕人是以色列某支派的人。」押沙龍對他說：「你的事有情有理，無奈王沒有委人聽你伸訴。」押沙龍又說：「恨不得我作國中的士師。凡有爭訟求審判的到我這裏來，我必秉公判斷。」若有人近前來要拜押沙龍，押沙龍就伸手拉住他，與他親嘴。以色列人中，凡去見王求判斷的，押沙龍都是如此待他們。這樣，押沙龍暗中得了以色列人的心。滿了四十年，押沙龍對王說：「求你准我往希伯崙去，還我向耶和華所許的願。因為僕人住在亞蘭的基述，曾許願說：『耶和華若使我再回耶路撒冷，我必事奉他。』」王說：「你平平安安地去罷。」押沙龍就起身，往希伯崙去了。押沙龍打發探子走遍以色列各支派，說：「你們一聽見角聲就說：『押沙龍在希伯崙作王了。』」押沙龍在耶路撒冷請了二百人與他同去，都是誠誠實實去的，並不知道其中的真情。押沙龍獻祭的時候，打發人去將大衛的謀士，基羅人亞希多弗從他本城請了來。於是叛逆的勢派甚大；因為隨從押沙龍的人民，日漸增多。有人報告大衛說：「以色列人的心都歸向押沙龍了！」大衛就對耶路撒冷跟隨他的臣僕說：「我們要起來逃走，不然都不能躲避押沙龍了；要速速地去，恐怕他忽然來到，加害於我們，用刀殺盡合城的人。」王的臣僕對王說：「我主我王所定的，僕人都願遵行。」於是王帶著全家的人出去了，但留下十個妃嬪看守宮殿。王出去，眾民都跟隨他，到伯墨哈，就住下了。王的臣僕都在他面前過去。基利提人，比利提人，就是從迦特跟隨王來的六百人，也都在他面前過去。王對迦特人以太說：「你外邦逃來的人，為甚麼與我們同去呢？你可以回去，與新王同住，或者回你本地去罷！你來的日子不多，我今日怎好叫你與我們一同飄流，沒有一定的住處呢？你不如帶你的弟兄回去罷！願耶和華用慈愛誠實待你。」以太對王說：「我指著永生的耶和華起誓，又敢在王面前起誓，無論生死，王在那裏，僕人也必在那裏。大衛對以太說：「你前去過河罷！」於是迦特人以太帶著跟隨他的人和所有的婦人孩子，就都過去了。本地的人都放聲大哭。眾民盡都過去，王也過了汲淪溪。眾民往曠野去了。撒督和抬上帝約櫃的利未人也一同來了，將上帝的約櫃放下。亞比亞他上來，等著眾民從城裏出來過去。王對撒督說：「你將上帝的約櫃抬回城去。我若在耶和華眼前蒙恩，他必使我回來，再見約櫃和他的居所。倘若他說：『我不喜悅你』，看哪！我在這裏，願他憑自己的意旨待我。」王又對祭司撒督說：「你不是先見麼。你可以安然回城；你兒子亞希瑪斯和亞比亞他的兒子約拿單都可以與你同去。我在曠野的渡口那裏等你們報信給我。」於是撒督和亞比亞他將上帝的約櫃抬回耶路撒冷，他們就住在那裏。大衛蒙頭赤腳上橄欖山，一面上，一面哭。跟隨他的人也蒙頭哭著上去。有人告訴大衛說：「亞希多弗也在叛黨之中，隨從押沙龍。」大衛禱告說：「耶和華啊，求你使亞希多弗的計謀變為愚拙。」大衛到了山頂，敬拜神的地方，見亞基人戶篩，衣服撕裂，頭蒙灰塵來迎接他。大衛對他說：「你若與我同去，必累贅我。你若回城去，對押沙龍說：『王阿，我願作你的僕人。我向來作你父親的僕人，現在我也照樣作你的僕人。』這樣，你就可以為我破壞亞希多弗的計謀。祭司撒督和亞比亞他豈不都在那裏麼？你在王宮裏聽見甚麼，就要告訴祭司撒督和亞比亞他。撒督的兒子亞希瑪斯，亞比亞他的兒子約拿單，也都在那裏？凡你們所聽見的可以託這二人來報告我。」於是，大衛的朋友戶篩進了城。押沙龍也進了耶路撒冷。

撒下16章

大衛剛過山頂，見米非波設的僕人洗巴拉著備好了的兩匹驢，驢上馱著二百麵餅，一百葡萄餅，一百個夏天的果餅，一皮袋酒來迎接他。王問洗巴說：「你帶這些來是甚麼意思呢？」洗巴說：「驢是給王的家眷騎的；麵餅和夏天的果餅，是給少年人吃的；酒是給在曠野疲乏人喝的。」王問說：「你主人的兒子在哪裏呢？」洗巴回答王說：「他仍在耶路撒冷，因他說：『以色列人今日必將我父的國歸還我。』」王對洗巴說：「凡屬米非波設的都歸你了。」洗巴說：「我叩拜我主我王，願我在你眼前蒙恩。」大衛王到了巴戶琳，見有一個人出來，是掃羅族基拉的兒子，名叫示每。他一面走一面咒罵，又拿石頭砍大衛王和王的臣僕；眾民和勇士都在王的左右。示每咒罵說：「你這流人血的壞人哪，去罷去罷！你流掃羅全家的血，接續他作王。耶和華把這罪歸在你身上，將這國交給你兒子押沙龍。現在你自取其禍，因為你是流人血的人。」洗魯雅的儿子亞比篩對王說：「這死狗豈可咒罵我主我王呢？求你容我過去，割下他的頭來。」王說：「洗魯雅的儿子，我與你們有聖經輔導學 Revised 06/08

何關涉呢？他咒罵，是因耶和華吩咐他說：『你要咒罵大衛。』如此，誰敢說：你爲甚麼這樣行呢？」大衛又對亞比篩和眾臣僕說：「我親生的兒子尚且尋索我的性命，何況這便雅憫人呢？由他咒罵罷！因爲這是耶和華吩咐他的。或者耶和華見我遭難，爲我今日被這人咒罵，就施恩與我。」於是大衛和跟隨他的人往前行走。示每在大衛對面山坡，一面行走一面咒罵，又拿石頭砍他，拿土揚他。王和跟隨他的眾人疲疲乏乏地到了一個地方，就在那裡歇息歇息。押沙龍和以色列眾人來到耶路撒冷；亞希多弗也與他同來。大衛的朋友亞基人戶篩去見押沙龍，對他說：「願王萬歲！願王萬歲！」押沙龍問戶篩說：「這是你恩待朋友麼？爲甚麼不與你的朋友同去呢？」戶篩對押沙龍說：「不然，耶和華和這民，並以色列眾人所揀選的，我必歸順他，與他同住。再者，我當服事誰呢。豈不是前王的兒子麼？我怎樣服事你父親，也必照樣服事你。」押沙龍對亞希多弗說：「你們出個主意，我們怎樣行才好？」亞希多弗對押沙龍說：「你父所留下看守宮殿的妃嬪，你可以與她們親近。以色列眾人聽見你父親憎惡你，凡歸順你的人就更堅強。」於是人爲押沙龍在宮殿的平頂上支搭帳棚。押沙龍在以色列眾人眼前，與他父的妃嬪親近。那時亞希多弗所出的主意好像人問神的話一樣。他昔日給大衛，今日給押沙龍所出的主意，都是這樣。

撒下17章

亞希多弗又對押沙龍說：「求你准我挑選一萬二千人，今夜我就起身追趕大衛，趁他疲乏手軟，我忽然追上他，使他驚惶；跟隨他的民必都逃跑；我就單殺王一人，使眾民都歸順你。你所尋找的人既然死了，眾民就如已經歸順你；這樣，也都平安無事了。」押沙龍和以色列的長老都以這話爲美。押沙龍說：「要召亞基人戶篩來，我們也要聽他怎樣說。」戶篩到了押沙龍面前，押沙龍向他說：「亞希多弗是如此如此說的，我們照著他的話行可以不可以？若不可，你就說罷！」戶篩對押沙龍說：「亞希多弗這次所定的謀不善。」戶篩又說：「你知道，你父親和跟隨他的人都是勇士，現在他們心裏惱怒，如同田野丟崽子的母熊一般，而且你父親是個戰士，必不和民一同住宿。他現今或藏在坑中或在別處；若有人首先被殺，凡聽見的必說：『跟隨押沙龍的民被殺了。』雖有人膽大如獅子，他的心也必消化；因爲以色列人都知道你父親是英雄，跟隨他的人也都是勇士。依我之計，不如將以色列眾人，從但直到別是巴，如同海邊的沙那樣多，聚集到你這裏來；你也親自率領他們出戰。這樣，我們在何處遇見他，就下到他那裏，如同露水下在地上一樣，連他帶跟隨他的人，一個也不留下。他若進了哪一座城，以色列眾人必帶繩子去，將那城拉到河裏，甚至連一塊小石頭都不剩下。」押沙龍和以色列眾人說：「亞基人戶篩的計謀比亞希多弗的計謀更好！」這是因耶和華定意破壞亞希多弗的良謀，爲要降禍與押沙龍。戶篩對祭司撒督和亞比亞他說：「亞希多弗爲押沙龍和以色列的長老所定的計謀是如此如此；我所定的計謀，是如此如此。現在你們要急速打發人去，告訴大衛說：『今夜不可住在曠野的渡口，務要過河，免得王和跟隨他的人都被吞滅。』」那時，約拿單和亞希瑪斯在隱羅結那裏等候，不敢進城，恐怕被人看見。有一個使女出來，將這話告訴他們，他們就去報信給大衛王。然而有一個童子看見他們，就去告訴押沙龍。他們急忙跑到巴戶琳某人的家裏；那人院中有一口井，他們就下到井裏。那家的婦人用蓋蓋上井口，又在上頭鋪上碎麥，事就沒有洩漏。押沙龍的僕人來到那家，問婦人說：「亞希瑪斯和約拿單在哪裏？」婦人說：「他們過了河了。」僕人找他們，找不著，就回耶路撒冷去了。他們走後，二人從井裏上來，去告訴大衛王說：「亞希多弗如此如此定計害你，你們務要起來，快快過河。」於是大衛和跟隨他的人都起來，過約旦河。到了天亮，無一人不過約旦河的。亞希多弗見不依從他的計謀，就備上驢，歸回本城。到了家，留下遺言，便吊死了，葬在他父親的墳墓裏。大衛到了瑪哈念，押沙龍和跟隨他的以色列人也都過了約旦河。押沙龍立亞瑪撒作元帥，代替約押。亞瑪撒是以實瑪利人，以特拉的兒子。以特拉曾與拿轄的女兒亞比該親近；這亞比該與約押的母親洗魯雅是姊妹。押沙龍和以色列人都安營在基列地。大衛到了瑪哈念，亞捫族的拉巴人拿轄的兒子朔比，羅底巴人亞米利的兒子瑪吉，基列的羅基琳人巴西萊，帶著被，褥，盆，碗，瓦器，小麥，大麥，麥麵，炒穀，豆子，紅豆，炒豆，蜂蜜，奶油，綿羊，奶餅，供給大衛和跟隨他的人吃。他們說：「民在曠野，必飢渴困乏了。」