

# 5.3

## SUNDAY

### 詩篇

#### 129

他們在我背上留下了深深的傷痕，像農夫挖了一條又深又長的犁溝。但是上主公義；他從奴役中把我釋放出來。（詩129:3-4）

## 祂砍斷惡人的繩索

詩篇129篇站在以色列群體的立場，回顧長久受逼迫的歷史，形容仇敵屢次攻擊，在自己身上留下深深鞭痕；但上主是公義的，祂砍斷惡人的繩索（詩129:4，和合本），使他們破敗乾枯，再也不能得逞。

讓我們靜心思考：我是否面對著惡人？或許不是一個「人」，而是那正在腐蝕你、捆綁你、讓你失去自由與真實的思維。那些比較、自卑、焦慮、霸凌與嘲諷，或者對失敗的恐懼、被期待的壓力，甚至是你心裡那個一直罵自己「你不夠好」的聲音，讓你難以向人求助、難以離開有毒的關係、難以停止謊言。這些惡，或許在你身上留下了深深的傷痕。

透過今天的經文，我們被提醒：我的傷不是小題大作，我的委屈不是不值得被聽見；更重要的是，壓迫我的人事物不擁有決定的權力。求主幫助我們自我覺察，看見我們身上的「繩索」，也求主賜給我們勇氣，邁出嶄新的一步，知道我們不會永遠被綁住。勇敢將自己交託給主，祂能讓人從奴役中得釋放，使我們從恐懼與羞辱中離開，重新站起來。

## 我身上的「繩索」是什麼？

請安靜5分鐘，誠實問自己：

有沒有一件事，常常讓我感到害怕、委屈、焦慮，或覺得自己不夠好？

那個讓我被綁住的「聲音」是什麼？它常對我說哪些話？

這些話比較像是真實的提醒，還是讓我越來越沒有力量的傷害？

當我被這些感受困住時，我通常會怎麼反應？逃避、沉默、假裝沒事，還是責怪自己？

我現在最需要的是什麼？安慰、陪伴、勇氣、界線，還是向人求助？

我可以試著為自己做出哪一個小小的新行動，慢慢鬆開「繩索」？

最後寫一句給自己：

「主啊，求你幫助我看見\_\_\_\_\_，也給我勇氣走向\_\_\_\_\_。」

主啊，求祢砍斷捆綁我的繩索，砍斷恐懼與羞辱，幫助我離開有毒關係與錯誤的路，使我重獲自由。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們。