

## 沙崇家書

### 處理壓力

各位同學：

今天想和同學分享一個聖經故事「大衛與歌利亞」，相信對就讀於基督教學校的你們來說，這是一個非常熟悉的故事。很多學校，會以「巨人」來形容歌利亞，以「小孩」來形容大衛。那巨人和小孩為何會相遇呢？原來非利士人攻打神的子民以色列人，在戰爭中他們相遇了。那麼他倆在這場戰爭中擔當什麼角色呢？答案是：歌利亞是非利士人的勇士，而大衛是前往以色列軍隊中的……「送飯的」。

「歌利亞對著以色列的軍隊站立、呼叫說：『你們出來擺列隊伍作甚麼呢？我不是非利士人麼？你們不是掃羅〔以色列王〕的僕人麼？可以從你們中間揀選一人，使他下到我這裡來，他若能與我戰鬥，將我殺死，我們就作你們的僕人；我若勝了他，將他殺死，你們就作我們的僕人，服事我們。』掃羅和以色列眾人聽見非利士人的這些話、就驚惶、極其害怕。」〔撒下 17：8-9，11〕

每次看這段聖經的第一個感覺就是「太差了」，神的子女和他們的王，竟然「未打先輸」，真的失望。那小孩在哪裏呢？

「大衛是猶大伯利恆的以法他人耶西的兒子。……耶西的三個大兒子跟隨掃羅出征，大衛是最小的。……一日耶西對他兒子大衛說：『你拿一伊法烘了的穗子和十個餅，速速的送到營裡去，交給你哥哥們。……』大衛早晨起來，將羊交託一個看守的人，照著他父親所吩咐的話，帶著食物去了。到了輜重營，軍兵剛出到戰場，吶喊要戰。大衛把他帶來的食物，留在看守物件人的手下，跑到戰場，問他哥哥們安。與他們說話的時候，那討戰的，就是屬迦特的非利士人歌利亞，從非利士隊中出來，說從前所說的話，大衛都聽見了。以色列眾人看見那人，就逃跑，極其害怕。大衛問站在旁邊的人說：『有人殺這非利士人，除掉以色列人的恥辱，怎樣待他呢？這未受割禮的非利士人是誰呢？竟敢向永生 神的軍隊罵陣麼？』」〔撒下 17：12-13，17，20，22-24，26〕

哦，真是「送飯的」。這送飯的小孩遇到了戰爭的場面，不過，他看到的是自己國家的軍隊面對敵人竟然膽小地逃跑了的場面，這使他失望了。從小孩的說話中，感受到他的氣憤、勇氣與承擔；因敵人的侮辱而氣憤，敢於面對強大敵人的勇氣，願意為神為國家出戰的承擔。

當「有人聽見大衛所說的話，就告訴了掃羅，掃羅便打發人叫他來。」〔撒下 17：31〕大衛就向掃羅請求去與那非利士人戰鬥。然而「掃羅對大衛說：『你不能去與那非利士人戰鬥，因為你年紀太輕，他〔歌利亞〕自幼就作戰士。』」〔撒下 17：33〕幾經

要求下，掃羅答應讓大衛出戰歌利亞。「掃羅就把自己的戰衣給大衛穿上，將銅盔給他戴上，又給他穿上鎧甲。大衛把刀跨在戰衣外，試試能走不能走，因為素來沒有穿慣，就對掃羅說：『我穿戴這些不能走，因為素來沒有穿慣。』於是摘脫了。」〔撒下 17：38-39〕

這時候，聖經沒有告訴我們大衛有什麼想法，有什麼感受。但我們可以想像一下：一場為神為國家的戰爭，一個強大的敵人，但穿不上戰爭用的裝備，卻承載著多人的目光，而且，必定要打贏敵人。他的壓力一定不小了。這時的大衛，如何面對這麼大的壓力：「好好預備」。

「他手中拿杖，又在溪中挑選了五塊光滑石子，放在袋裡，就是牧人帶的囊裡，手中拿著甩石的機弦，就去迎那非利士人。」〔撒下 17：40〕

我相信用石機一定是大衛很擅長的武器，我更相信地上一定有很多石頭，甚至他的口袋裏已經有了。但他不用這些石頭，他去了溪水裏，因他知道，只有在溪水裏，才找到最合用及高準繩度的光滑石頭。他用心用時間去挑選石頭，不只挑選一塊，而是五塊，即預備了四塊後備。

「大衛用手從囊中掏出一塊石子來，用機弦甩去，打中非利士人的額。石子進入額內，他〔歌利亞〕就仆倒，面伏於地。」〔撒下 17：49〕結局是大衛戰勝了歌利亞，小孩打敗了巨人。

很多次聽這故事，大家都說大衛很勇敢，這是事實，這個神已揀選作為以色列未來的王，的確很勇敢。除此以外，我在他身上，看見一個面對巨大壓力的小孩，他不是驚惶失措，也不是想到「甩石機的方法」就休息；他是去好好預備，有行動的預備。

很多次聽學生說，考試壓力很大。問他溫書情況如何？都是那幾句對話「很多未讀」「那麼快些開始溫習吧！」「很忙，沒時間」。但卻有時間上網，打機，看影片。與此同時，你又會發現一些有信心及狀態輕鬆的學生，通常他會回答你：「溫了一部份，未溫完，有不懂的會問。」

我深信，「好好預備」雖不能消滅壓力，卻是減少壓力的良藥。

物理科

余慕豪老師