

走過沮喪的路

詩篇四十二、四十三篇

沮喪

- 我們自己、或是我們身邊親近的人，是否有過一段很憂鬱、沮喪的日子？請與大家分享。

沮喪

- 我們常會爲了什麼，而感到憂鬱、沮喪？
 - ◆ 心情不好、很消沈…
 - ◆ 壓力很大、很鬱卒…
 - ◆ 面對未知、很憂慮…
 - ◆ 無能為力、很無奈…
 - ◆ 不斷失敗、很挫折…
 - ◆ 太多問題、很困惑…
 - ◆ 沒有出路、很絕望…
 - ◆ 無人了解、很憂傷…

沮喪

□ 『憂鬱』與『憂鬱症』有什麼不同？

- ◆ 『憂鬱、沮喪』是我們心理上的一種狀況，但是『憂鬱症』卻是醫學上的一種病症…。
- ◆ 『憂鬱症』不一定是因著心理因素，有時是神經傳達物質，腦中血清素 (Serotonin) 的異常所引起…。
 - 心因性憂鬱症：因著心理、壓力因素所引發…
 - 外因性憂鬱症：因身體變化或是藥物所引起…
 - 內因性憂鬱症：不明原因引起腦部化學變化…
- ◆ 我們需要從『身、心、靈』全面的去了解、去面對，讓我們倚靠神，走過這段憂鬱的路…。

沮喪

- 當我們在憂鬱、沮喪時，我們在生活中，常會有什麼樣的反應？
 - ◆ 不想與人來往、溝通，想要隔離自己、逃避現實…
 - ◆ 變得很消極、悲觀，對生活、生命失去盼望，什麼事都不想做…
 - ◆ 充滿憂鬱、難過、絕望，對什麼都沒有盼望…
 - ◆ 充滿苦毒、憤怒、失控，對什麼事都不滿…
 - ◆ 有時甚至會想要藉著酒精、藥物等，尋求舒發、刺激、發洩…
 - ◆ 嚴重時，甚至會想要結束自己的生命…

沮喪

□ 神兒女也會有沮喪的時候嗎？

- ◆ 即使是神兒女，當我們在某些特殊的景況，也是會陷入沮喪中…。
- ◆ 但是我們又會覺得神兒女不應該沮喪，心中感覺困惑、愧疚，更加深我們的沮喪…。
- ◆ 即使像摩西、以利亞、耶利米…他們也都曾陷入沮喪中，甚至向神求死…。
(請參考民數記：十一15；
列王記上：十九4；耶利米書：二十14-18)

詩篇：四十二1-4

神阿、我的心切慕你、如鹿切慕溪水。

我的心渴想神、就是永生神。我幾時得朝見神呢。

我晝夜以眼淚當飲食。人不住地對我說、你的神在那裡呢。

我從前與眾人同往、用歡呼稱讚的聲音、領他們到神的殿裡、大家守節。我追想這些事、我的心極其悲傷。

仰望神

- 在詩篇四十二篇裡，詩篇的作者，描述了那些沮喪的徵兆？
 - ◇ 感受不到神的同在，充滿許多疑問卻沒有解答、答案…。
 - ◇ 感到虛空、憂傷、愁苦、悲傷，日日夜夜不斷的流眼淚…。
 - ◇ 面對別人的挑戰、質疑、諷刺，自己卻無法回應…。
 - ◇ 心中不斷的懷念、追想往事，更加悲傷…。

仰望神

- 我們是否可推想，這篇詩篇的作者，他沮喪的原因是什麼？
 - ◇ 在生活中，許多的事情，無法如自己所想、所計畫的來成就…。
 - ◇ 在精神上，不斷受到別人的挑戰、欺壓、嘲諷，甚至對自己也感到無奈、失望…。
 - ◇ 在心靈裡，看不見神、也感受不到神的同在，對神失去信心…。
 - ◇ 我…我…我…，所有的事，都只專注在自己身上…。

詩篇：四十二5-8

我的心哪、你為何憂悶、為何在我裡面煩躁。
應當仰望神。因他笑臉幫助我、我還要稱讚他。

我的神阿、我的心在我裡面憂悶。所以我從約但地、從黑門嶺、從米薩山、記念你。

你的瀑布發聲、深淵就與深淵響應。你的波浪洪濤漫過我身。

白晝耶和華必向我施慈愛。黑夜我要歌頌禱告賜我生命的神。

仰望神

- 在這裡，詩篇的作者如何嘗試對付自己的沮喪？
 - ◇ 向自己的心說話，勸自己應當仰望神而不是專注在自己身上…。
 - 我的心哪、你為何憂悶，為何在我裡面煩躁，應當仰望神…。（詩篇：四十二5）
 - ◇ 回顧、思念，以前神如何帶領自己走過各樣的高山、低谷…。
 - 你們要過去得為業的那地，乃是有山、有谷、雨水滋潤之地。是耶和華你神所眷顧的，從歲首到年終，耶和華你神的眼目時常看顧那地…。（申命記：十一11-12）

仰望神

- 在這裡，詩篇的作者如何嘗試對付自己的沮喪？（續）
 - ◇ 從大自然中，去體驗、經歷神的大能與慈愛...。
 - 我要向山舉目。我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來...。（詩篇：一二一1-2）
 - 天上的飛鳥...野地裡的百合花...。（請參考馬太福音：六26-29）
 - ◇ 從大自然中，去記念、思想神的應許...。
 - 天邊彩虹...天上的星、海邊的沙...（請參考創世記：九12-17；十五5；二十二17）
 - 天上的萬象不能數算、海邊的塵沙也不能斗量...。（耶利米書：三十三22）

詩篇：四十二9-11

我要對神我的磐石說、你為何忘記我呢。我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢。

我的敵人辱罵我、好像打碎我的骨頭、不住的對我說、你的神在那裡呢。

我的心哪、你為何憂悶、為何在我裡面煩躁。應當仰望神。因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮、〔原文作幫助〕是我的神。

仰望神

- 在這裡，詩篇的作者為什麼又陷入沮喪中？
 - ◇ 我們以為自己已勝過了沮喪，但常因著險惡的環境、心中的軟弱，又陷入沮喪之中…。
 - 他們輕輕忽忽的醫治我百姓的損傷，說，平安了、平安了，其實沒有平安…。
(耶利米書：六14)

仰望神

□ 詩篇的作者如何結束這一篇詩篇？

◇ 他再一次向自己的心說話，勉勵自己，應當仰望、倚靠、信賴神…。

○ 我的心哪、你為何憂悶、為何在我裡面煩躁。應當仰望神。因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮、〔原文作幫助〕是我的神…。

（詩篇：四十二11）

○ 耶和華…醫好傷心的人，裹好他們的傷處…。

（詩篇：一百四十七3）

詩篇：四十三1-5

神阿、求你伸我的冤、向不虔誠的國、為我辨屈。
求你救我脫離詭詐不義的人。

因為你是賜我力量的神、為何丟棄我呢。我為何因
仇敵的欺壓時常哀痛呢。

求你發出你的亮光和真實、好引導我、帶我到你的
聖山、到你的居所。

我就走到神的祭壇、到我最喜樂的神那裡。神阿、
我的神、我要彈琴稱讚你。

我的心哪、你為何憂悶、為何在我裡面煩躁。應當
仰望神。因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮、
〔原文作幫助〕是我的神。

尋求神

- 在詩篇四十三篇裡，詩篇的作者，如何面對自己的沮喪？
 - ◇ 不只是思想神、仰望神，更是開口向神說話、向神祈求、向神傾心吐意…。
 - 應當一無罣慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神，神所賜出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念…。
(腓立比書：四6-7)
 - ◇ 不只是知道有神，更是親近神、讚美神，開始與神建立親密的關係…。
 - 你們親近神，神就必親近你們…。
(雅各書：四8)

尋求神

- 在詩篇四十三篇裡，詩篇的作者，如何面對自己的沮喪？（續）
 - ◇ 不只是求問神、要神的解答 (Why, How) ，更是去認識神、認識神的美意、與目的 (What) ...。
 - 你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們 ...。（彼得前書：五7）
 - ◇ 不只是在情感上、理智上，更是在意志上、行動上，去尋求、親近、倚靠神...。
 - 你們敬畏耶和華的，要倚靠耶和華...。（詩篇：一一五11）

尋求神

- 詩篇的作者在這裡向神所求的是什麼？
 - ◇ 求神為他申冤、辯屈，脫離不義的人：求神改變我們的環境…。
 - 壓傷的蘆葦、他不折斷，將殘的燈火、他不吹滅…。（以賽亞書：四十二3a）
 - ◇ 求神賜力量、亮光、與同在：有時環境沒有改變，求神賜我們夠用的力量去勝過…。
 - 你的日子如何、你的力量也必如何…。（申命記：三十三25）

我們的回應

- 從今天的分享，我們可以有什麼樣的回應？
 - ◇ 當我們在沮喪時，讓我們…
 - 『仰望神』…而非專注自己…。
 - 『記念神』…過去的恩典與帶領…。
 - 『經歷神』…在天地中的大能…。
 - 『尋求神』…求祂的同在、亮光、與力量…。

我們的回應

□ 背誦經文：

- ◇ 我的心哪，你為何憂悶，為何在我裡面煩躁？
應當仰望神，因他笑臉幫助我，我還要稱讚他
…。 (詩篇：四十二5)