

## 走過沮喪的路 <詩篇四十二、四十三篇>

### 1. 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。
- ▶ 我們常會為了什麼，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…。
- ▶ 『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、壓力因素所引起（心因性），有些是因藥物或身體上的變化、如產後所引起（外因性），有些是不明原因引起腦部化學變化（內因性）…。
  - 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…。
- ▶ 當我們在憂鬱、沮喪時，我們在生活中，常會有什麼樣的反應？
  - 我們不想與人來往、溝通，想要隔離自己，逃避現實…。
  - 我們會變得很消極、悲觀，對生活、生命失去盼望，什麼事都不想做…。
  - 我們有時會充滿憂鬱、難過、絕望，對什麼事都沒有盼望…。
  - 我們有時會充滿苦毒、憤怒、失控，對什麼事都不滿…。
  - 我們有時甚至會想要藉著酒精、藥物等，尋求舒發、刺激、發洩…。
  - 嚴重的時候，我們甚至會想要結束自己的生命…。
- ▶ 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）

### 2. 仰望神…（詩篇：四十二）

- ▶ 在詩篇四十二篇裡，詩篇的作者，描述了那些沮喪的徵兆？（請參考詩篇：四十二1-4）
  - 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…。
- ▶ 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…。
- ▶ 在這裡，詩篇的作者如何嘗試對付自己的沮喪？（請參考詩篇：四十二5-8）
  - 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)
- 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)
- ▶ 在這裡，詩篇的作者為什麼又陷入沮喪中？(請參考詩篇：四十二9-10)
  - 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)
- ▶ 詩篇的作者如何結束這一篇詩篇？(請參考詩篇：四十二11)
  - 他再一次向自己的心說話，勉勵自己，應當仰望、倚靠、信賴神…。
    - ◆ 耶和華…醫好傷心的人，裹好他們的傷處…。(詩篇：一百四十七3)

### 3. 尋求神…(詩篇：四十三)

- ▶ 在詩篇四十三篇裡，詩篇的作者，如何面對自己的沮喪？(請參考詩篇：四十三1-5)
  - 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)
  - 不只是求問神、要神的解答(Why, How)，而是去認識神、與神的美意目的(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)
- ▶ 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)

### 4. 我們的回應…

☞ 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…。

☞ 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)