

《与神同行》 沮丧的地雷（2）

相信每一个基督徒都必定喜爱大卫所写的诗 23 篇，即使你还是不信主的，也会喜爱里面所写的，因为它实在能够带给人安慰，希望和鼓舞。诗 23 篇一开始，诗人大卫就说，“耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。”然后在整篇诗里面，大卫就描述这位牧者所提供给他的恩惠与慈爱。可是，如果我们读诗 43 篇，我们却看见另一位诗人在叹息说，“我的心哪，你为何忧闷，为何在我里面烦躁。”又说，“我的心在我里面忧闷。”为什么两位诗人，他们都是信同一位神，但是内心的感受却有着天壤之别呢？这是因为人生总有不如意的事，而当我们行过黑暗的幽谷的时候，不免会感到忧心和沮丧。

有些人在沮丧之余，会想不开，产生轻生的念头，因为觉得活着没什么可眷恋的，所以宁愿选择死亡，而不愿意面对现实，而他们被沮丧这种情绪所困扰着。有些人不明白沮丧的性质，不知道沮丧和失意是不同的。所谓失意，其实就是失望，因为事情不如自己所愿的出现，又或者对方无法达成自己的期望，就会感到失望，这是人人都有的，也是我们经常都会遇到的。只是，如果我们不懂得处理失望，或者容许失望继续存留在心中，这失望的感觉就会演变成沮丧，而沮丧所衍生出来的后果是非常严重的。

在处理沮丧之先，我们必须先明白沮丧从何而来，什么是沮丧，以及沮丧所引起的后果是什么，然后才去认识怎样处理沮丧的心境和情绪，免得我们误踩在撒但所埋设的地雷上。其实，我们或多或少都会经历过沮丧，或者程度只是很轻微而已。虽然说人人都可能经历过沮丧，似乎这并没有大不了的事，不值得小题大做，但其实沮丧在我们生活中所产生的负面影响，和它所造成的伤害和破坏，是远超过我们所留意和所能想象到的。当我们为生活上不如意的事感到失望的时候，神不会迁怒于我们，祂也不会因此而担忧，或者对我们失望，因为祂知道我们作为一个人，总会有些时间是对周围所发生的事，感到失望的，这是神明白的事。

即使我们陷在沮丧的局面中，神也不会因此而怪罪于我们，因为神同样明白。作为一个人，当事事都不如意，当困难和苦况接踵而来，逼得我们连气也喘不过来的时候，我们真的会堕入沮丧的情绪中。有时候，我们里面真的是很苦，不知道可以向谁倾诉，我们也不知道怎样表达自己内心的感受，只觉得担子很重，压力很大，肩头已经无力承担，觉得内心很痛苦，但又说不出来。相信这个时刻，只有神最明白，只有祂能够体恤和抚平我们内心的创伤。所以，最好的办法，是来到神施恩的宝座前，向神倾诉，求神帮助，若是环境不能转变，就求祂改变我的态度，神总不会让我们失望，祂永远是信实的神，投靠祂的必不至于羞愧。

当然，我们不是一经祷告，就马上奇迹般的好起来，又或者困难马上消失，不是这样。我们依然得去面对困境，依然得去继续生活，在困难中要继续等候神。事实上，人生有许多的痛苦是无法获得解释的，即使我们尽上了一切的努力，但是悲剧依旧会发生，我们依然得承受痛苦的结果，这是人生的无奈，但是“沮丧的心情”却是我们可以选择摆脱的，因为神有方法帮助我们去面对和胜过。那就是说，除非我们选择继续活在沮丧中，不然的话，我们绝对可以靠着神胜过沮丧，不用活在沮丧之中。

情绪这回事，往往起伏不定，这也是我们经历过的。有时觉得很好，但有时觉得糟透了，非常恶劣，总是很不稳定。有些情绪，可能要不断的，重复的去面对，去处理，去克制，才可以慢慢的摆脱，从困扰中走出来。但是千万不要灰心，因为神必定会带我们经过，因为祂是与我们同行的，祂有能力领我们出来。我不希望你有一个错觉，以为只要一祷告，沮丧就马上

离我而去，从此不再搅扰我，实际上并不是这样的。我们也许要和它争战多时，才可以真正的解脱，从当中出来，但是无论如何，在神那里总有出路，这是值得我们安慰的，我们不必活在沮丧之中，除非我们自己甘愿如此。

耶稣在世上的时候，祂也曾经经历过低落的情绪，祂在客西马尼园，知道自己即将要上十字架，为全人类喝下十字架这苦杯，祂内心十分的忧伤，几乎要死，在祂生命最关键的时刻中，祂惊恐起来，极其难过，祂需要鼓励和支持。也许你会说，“耶稣不是神吗？祂为什么也需要人的鼓励和支持？”不错，耶稣的确是神，但是祂取了肉身来到地上，成为一个完全的人，所以祂一样有作为人的感受，而且祂一样也受到撒但的试探。因为耶稣是神人二性同集于一身的，所以耶稣经历了人所有的经历，祂一样有情绪上的波动，祂一样有喜怒哀乐的表达。祂唯一与人不同的，就是祂一生没有犯罪，祂是完全人，祂胜过撒但一再的试探。祂明白犯罪是怎么回事，祂感受到罪的压力，罪在向祂招手，但是祂却没有犯罪。

在客西马尼园，耶稣面临人生最困难和最哀伤的时刻，祂需要祷告，求神加力量，祂也需要门徒为祂祷告，因为祂实在需要力量，这一场争战很不容易。神所安排的救赎计划，成败就在于这一刻，在肉身来说，耶稣很希望神能够把这神烈怒的苦杯挪去，这原不是祂当受的刑罚，然而祂却愿意顺服神，照神的旨意成就。那就是说，祂选择走上十字架的路。祂对祂最亲密的三个门徒，就是彼得，雅各和约翰，请他们为祂祷告，和祂一同儆醒争战。太 26:38 说：“便对他们说，我心里甚是忧伤，几乎要死，你们在这里等候，和我一同儆醒。”而可 14:34 说：“对他们说，我心里甚是忧伤，几乎要死，你们在这里，等候儆醒。”“忧伤”这个词，原来的意思是“绝望”，也可以说是沮丧，耶稣也经历过沮丧的时刻，祂能够明白我们的心情。

不要以为耶稣是神的儿子，感受这些东西不会让祂烦恼，其实不是，耶稣有我们一样的感受，祂里面感到痛楚，祂需要支持和鼓励，祂要向神祷告。耶稣之所以不想面对十字架，不是因为祂怕钉死的那种痛楚，耶稣最难捱的时刻，就是要经历祂从来没有经历过的，与父神分离的那种痛苦，那是祂不愿承受的。在十字架上，祂因为担当了全人类一切的罪，所以被神咒诅，神掩面不看祂，神离开祂，留下祂独自一人。这是与神分离的苦杯，是耶稣感到最大的痛楚，也是祂不愿意上十字架的原因，但是他选择顺服神的旨意，他说“然而，不要照我的意思，只要照你的意思。”

耶稣知道被挂在木头上，被钉在十字架上是怎么一回事。十字架是最可怕的酷刑，长长的钉子，要刺穿耶稣的手和脚，那种痛彻心脾的痛苦，任何人都难以忍受。可是，让耶稣愿意上十字架，去成就神救赎人类计划的，是因为祂知道十字架之后，将是无限的荣耀和冠冕。十字架的路是无可避免的，祂从一降生到世上来的时候，就已经知道，祂一踏上事奉之路，就知道自己要面向各各他。虽然周围的人不知道，但是耶稣却知道祂正朝着什么方向走，和要面对些什么，但是祂以坚定的步伐走上去，毫不退缩。

撒但多番试探祂，要祂选择荣华富贵，舒适的享受，万众的崇拜，只要耶稣不上十字架，撒但就可以满足祂内心一切的渴求。撒但的试探很厉害，一次又一次的不放过祂，只要耶稣放弃不上十字架，祂就什么都愿意承诺。但是耶稣从来没有心动，祂与父神保持亲密的关系，祂知道父神差祂到世上来的目的，祂从来没有忘记，也没有逃避，这是父得荣耀的时刻，祂原是为这时候来的，这令祂每天都得到充足的力量去生活，去服事人群。耶稣是这样走过祂人生的路的，祂所留下的脚踪，也是我们蒙召跟从祂的人要跟随的。

大卫说，“耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。”又说，“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在。你的杖，你的竿，都安慰我。在我敌人面前，你为我摆设筵席，你用油膏

了我的头，使我的福杯满溢。”后来他更说，“我一生一世，必有恩惠慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中，直到永远。”在这篇诗里面，大卫充满了对神的信心，以及人生的确据。然而，这篇诗的心情，跟诗 42 篇诗人的心情，截然不同，诗 42:5 诗人说：“我的心哪，你为何忧闷，为何在我里面烦躁。”

人生有喜有忧，有起有伏，有甜有苦，什么的经历都会有。作为神的儿女，即使我们陷在失望之中，或者不幸陷入沮丧之中，我们依然有解决的方法。人生不如意事，十常八九，我们不能指望人生路上，只能有鸟语花香，只能有晴空万里，而没有乌云密布，荆棘满途。我们的心境会有轻松，也会有沉重，会感到雀跃，但是也会感到郁闷，我们会有遇亨通的日子，也会有遭患难的日子，神使这两样并列。问题是我们在低沉的时刻里，该怎样处理呢？该怎样避免停留在消沉的景况中呢？这是我们要学习的，因为神已经给了我们出路，我们是不必活在低谷中的。

诗 42:5，诗人说：“我的心哪，你为何忧闷，为何在我里面烦躁，应当仰望神，因祂笑脸帮助我，我还要称赞祂。”头一样我们要做的，就是察看自己里面的情况，“我的心哪，你为何忧闷”，到底我们为什么沮丧呢？有什么事情让我们沮丧呢？我们要深入的问自己，要察看自己内心深处的情況，找出让我们沮丧的原因来。我们必须坦白的向神承认，我正处在沮丧之中。我们对神说，“神阿，我正在沮丧之中，我生命中的冲突得不到解决，我觉得很忧闷，很辛苦，很失望，我受到伤害，我感到愤怒，我觉得自己很忧愁。”我们必须坦白的向神承认我们的问题，这是我们首先要做的。

我们可以对人和事感到失望，这是自然的反应，属于人之常情，任何人在那样的环境下都会作出同样的反应。但是我们不必陷入沮丧之中，除非我们选择陷下去，不然的话，我们可以选择不沮丧，只要我们懂得怎样排解失望的心情，我们就可以跨过。或者我们不知道自己为什么会沮丧，我们找不到原因，但是我们也要向神承认，对神坦白的说，“神阿，我感到沮丧，但我不知道为什么，求你拯救我脱离这种对我有害的情绪。”不过，我们依然要察验我们内心的情况，找出叫我们沮丧的原因来。

除了深入的察看自己之外，第二样我们要做的，是仰望父神。诗人在诗 42:5-8 说：“我的心哪，你为何忧闷，为何在我里面烦躁，应当仰望神，因祂笑脸帮助我，我还要称赞祂。我的神阿，我的心在我里面忧闷，所以我从约但地，从黑门岭，从米萨山，纪念你。你的瀑布发声，深渊就与深渊响应，你的波浪洪涛漫过我身。白昼耶和華必向我施慈爱，黑夜我要歌颂祷告赐我生命的神。”

诗人怎样获得出路，怎样胜过内心的忧闷呢？他除了察看自己内心深处之外，还向上仰望神，如果我们要处理沮丧的情绪，我们就得把焦点从自己身上，从沮丧的心情上，转移到神身上。我们若是一直谈自己的伤痛，谈自己的忧闷，谈自己的失望，谈自己的问题，我们就会一直困在其中，无法跳脱出来，甚至是会把沮丧这种心情无限扩张。但是什么时候，我们转眼仰望神，抬头仰望祂的时候，我们其实就已经走出了第一步，我们开始摆脱沮丧的缠绕了。

当我们抬头仰望神的时候，我们知道祂是谁，祂是主宰我生命，以及主宰一切的神。让人失望的事不是祂安排要我去面对的，但是却有祂的允许和批准，并且在其中有祂独特的美意。换句话说，祂知道我此刻所承受的，祂明白所有事情的来龙去脉，祂要借着这些逆境来叫我的灵命成长。我们的信心在经历考验之后，才可以成长。既然我们要成长，所以我们在各方面都得经历考验，神要考验我们的信心，爱心，忍耐，宽恕，肚量。如果我们明白神的心意，我们就不会一味的呼喊，求救，而是努力去做好我们的考验，让我们在其中灵命能够有所成

长。

还有，如果我们要胜过沮丧，我们除了要探究自己内心深处的问题，以及抬头仰望神之外，我们还要做的第三件事情就是“抓紧神的话语”。我们留意神在大卫身上的作为，留意神怎样领约瑟走出困境，留意神在这些圣经人物生平中的作为，我们必定能够得到鼓励和帮助。约瑟有充分的理由在困难的环境里沮丧和抑郁，但是为什么约瑟不选择这么做呢？是因为他一直的倚靠神，所以无论人怎样陷害他，把他安置在怎样的环境里，他不但不沮丧，还可以为神作美好的见证，帮助身边的人。我们可以从圣经里找到真实的个案，从而获得力量和勇气，去胜过沮丧。

约瑟不是注目于他所受的痛苦和逆境上，而是超越环境，把目光凝视在神身上，他不让自己陷入苦毒，报复和仇恨中，反而他以爱和饶恕去对待他的哥哥们，这是多么美好的见证，多么伟大的心灵，这是何等的态度，神喜悦约瑟是有理由的。多少次的希望，也换来多少次的失望，但瑟却依然不沮丧。当波提乏委以重任，把整个家庭交给他管理的时候，他可能以为从此可以在异地过着稳定的生活，但是想不到主人妻子的诬告，让他被下到监牢。在牢里，也又再燃点希望，这次把希望放在酒政身上，因他为酒政解梦，知道他日后必定官复原职，于是他求酒政替他向法老王求情，因为他是无辜的。谁知酒政官复原职之后，竟然把约瑟忘了，约瑟又再陷入失望之中，只是他从不让失望拖累他，让沮丧捆绑他。他在失望之中，把焦点重新校正，放回神身上，结果又再以积极的态度过活。

同样的，弟兄姐妹，我们在烦躁和忧闷之中，要回到神的话语上，这样才能够获得真正的力量和鼓舞。我们打开圣经，求神透过圣经向我们的心灵说话，满足我们内心的需要。有时候，我们连自己需要什么都不知道，但是专心仰望神，等候神话语的人，神能够把我们心中所需要的赐给我们。神是信实的，我们可以拿着神的应许来求祂，祂必要按祂所说的为我们实现。神有时候会叫我们想起过往的经历，神怎样领我们经过，我们怎样走出困境，怎样经历过神奇妙的作为。当我们思想过往神的恩典的时候，我们就懂得数算神的恩惠，我们的心就不再沮丧，因为知道神过去怎样领我，今天也必然一样的领我。

诗人也有同样的经历，诗 42:6 说：“我的神阿，我的心在我里面忧闷，所以我从约但地，从黑门岭，从米萨山，记念你。”诗人在忧闷的时刻中，他回想神在过去的带领保守，怎样领他经历过去的岁月，他把焦点和目光放在神身上，认识神是全能的，慈爱的，信实的，他就可以不再忧闷下去，反而是仰望神的帮助。我们不但仰望神，也仰望祂的话，从而得着力量和帮助。我们要承认圣经所说的，全都是真实的，它不是纸上谈兵，而是实在的，可靠的，可以兑现的。

我们要大声承认圣经的真实，承认神在主宰着一切，主宰着我的生命，祂在我忧闷的时候，仍然与我同在。我们因此感谢神，而感谢所发出的力量是大的，因为可以驱走忧闷。我们要是不信神主宰一切，我们内心就无法安静平稳，无法释怀。但是，信靠神主宰一切，我们的心就平静了，因为无论什么，神会作最美好的安排，祂有最美好的旨意，祂能够使无变有，祂能够使死人复活，祂乐意为信祂的人行做奇事。

罗 8:28 说：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按祂旨意被召的人。”保罗提醒我们，神能够叫万事为我们效力，叫我们得着益处。即使是不幸的事，即使是逆境，即使是苦难，是人看为绝望的事，但是神都有能力把它转化，使它成为与我们有利益的事，这是神的应许，我们相信吗？要是我们不信神主宰一切，又主宰我们的生命，我们根本就无所适从，我们只有像世人一样的反应，感到彷徨惊慌。但是，如果我们深信神是全能的，祂主宰

一切，也安排一切，我们就可以放心，因为祂在计划和成就着祂要作的事。

弟兄姊妹，不管我们面对些什么，不管我们内心是感到多么的失望，但是我们依旧可以不沮丧，只要我们定睛仰望神，有神同在，我们就可以不必沮丧，因为有神成为我在患难中的帮助和力量，我们是不必沮丧和忧闷的。诗人大卫说：“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在。”人生有神的陪伴，我们是一无所缺，也一无所虑。神关心我们生活的每一件事，不论我们看为重要或者看为不重要，神都关心和看顾。罗 8:38-39 说：“因为我深信，无论是死、是生、是天使、是掌权的、是有能的、是现在的事、是将来的事、是高处的、是低处的、是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝，这爱是在我们的主基督耶稣里的。”