

從詩篇 42 和 43 篇看如何走出靈性低潮

彭紅

2020 年實在是讓我們每一個人都刻骨銘心的一年，看不見的病毒席捲全球，使得成千上萬的人受到感染，甚至死亡。沒有染病的也處於防護、擔憂、恐懼之中。長久的居家隔離讓更多的人染上情緒病毒，好像靈魂的感冒一樣，憂鬱、煩躁。

其實憂鬱症不是現代人的專利，而是人類對於壓力的天然情緒反應。但是如果沒有及時的處理心中的痛苦，以及各種負面情緒，而讓苦毒在心中發酵，就很容易形成偏激扭曲的人格，容易憤世嫉俗、悲觀絕望。或者形成過度的自我保護，敏感、易怒，動不動容易受傷，容易退避，造成人際關係的不良。

舊約聖經有一類稱為哀歌的詩篇，是以色列人，無論個人或者集體，在經歷苦難的時候，透過與神對話，向神哭訴與哀求而使心靈得醫治和恢復的見證。今天藉著欣賞詩篇 42 和 43 篇，讓我們瞭解三千年前的詩人如何面對孤單、苦悶和憂鬱。希望可以幫助我們面對疫情期間可能感受到的低沉情緒，像詩人一樣，走出靈性的低潮。

通讀詩篇 42 和 43 篇，我們會發現有一句重複的副歌（詩 42:5，11；43:5），把詩人的訴求和禱告連接在一起，引領讀者從詩人的處境逐漸轉向神的真理，直到人的心與神相遇，安息在神的笑臉幫助中。限於篇幅，本文不能全部列出經文的內容和解釋，只簡要從三方面分享，希望讀者閱讀時能夠打開聖經翻到詩篇 42 和 43 篇，藉以對照。

一、與心連結

首先，詩人在情緒低落的時候，沒有試圖掩蓋。我們有時候為了讓自己感覺好起來，會對自己或者勸人說：沒事的，一切都會過去的。甚至用聖經的大道理否認自己的感覺，認為不喜樂就是不順服，要趕快壓抑下去。詩人反而對自己的心說話：

「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？」（詩 42:5，11；43:5）

詩人在反復思考自己的處境，並且把感受表達出來。詩人承認自己內心憂鬱、沮喪、而且躁動、焦慮。他認識到自己心靈乾渴、孤獨，是因為遠離了家鄉，遠離了神的殿（詩 42:1，2，4，6）。不但如此，他還不斷地受到敵人的嘲諷、欺壓（詩 42:3，9，10；43:1，2），讓他覺得神好像隱藏了起來，把他忘記、甚至丟棄不顧了。

詩人很盡情地描述外在環境對自己造成的痛苦，以有點誇大和生動的言詞敘述自己的慘況，例如「我晝夜以眼淚當飲食」（詩 42:3）、「我的心極其悲傷」（詩 42:4）等等。



Grapevine 45

更值得我們學習的是詩人還以比喻和圖畫非常形象的描繪出內心深處的感受。「神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。」（詩 42:1）這不是一幅可愛小鹿在溪水旁的畫面，而是詩人把自己的心田描繪成一幅龜裂的泥土，而心靈就像一隻乾渴至幾乎喪命的鹿，胡亂的東闖西奔尋找水源。

另一幅圖畫在第七節，「你的瀑布發聲，深淵就與深淵響應；你的波浪洪濤漫過我身。」（詩 42:7）把詩人內心那種不斷下沉、快要被淹沒、被吞噬的感覺瀰漫、洋溢于字裏行間。這是與自己的心連結，在意



識層面感受內心的波浪，把下意識層面的感覺顯露于日光之下。唯有如此，情緒得到釋放和清理，不再控制人的心思意念，才為進一步的醫治和恢復鋪平道路。

二、 與神溝通

不同於一般的感傷詩歌，只是宣洩情緒，沒有固定的對象，詩篇是屬神的兒女對神的祈禱。詩人是把自己一切的難處和感受都帶到神的面前。雖然詩人哭訴神好像隱藏、好像遠離，但是詩人卻不停止的與神對話，這是走出低谷的訣竅。

在哭訴、祈求中，詩人以各種稱謂呼喚神。詩人所「渴想」的那位神，是「永生神」（42:2）、是「笑臉幫助我」的（42:5）、是「我的神」（42:6）、是「必向我施慈愛」的（42:8）、是「賜我生命的」（42:8）、是「我的磐石」（42:9）、是「我臉上的光榮」（42:11）、是「伸我冤的」（43:1）、是「賜我力量的神」（43:2）、是「引導」我的（43:3）、是「我最喜樂的神」（43:4）。

這豐富的稱號是詩人過去所經歷的、現在以信心所仰望的。聖靈就在這個對話的過程中作工。慢慢的，詩人的心裏開始閃現出神的笑臉，在波浪洪濤中神顯現為磐石，成為那真實可以抓住的救恩的方舟。

所以詩人在副歌中，勸導自己說：「應當仰望神」。（42:5，11；43:5）這是在釋放了負面情緒之後，以真理勸誡自己，讓理性引導感覺，把頭腦的知識變成心靈的回應！

三、 心神合一

要想徹底從憂鬱、焦慮中走出來，單單被動的仰望神是不夠的。內在的信心必以行為表現，內在的信念要指引我們的具體生活。詩人的仰望不是被動的等候，而是主動的祈求和誓願（43:3-4）。詩人可能仍然不能回到聖殿，但是心靈裏開始看到神的亮光和指引，他晝夜的眼淚變成了讚美（42:8）。他要彈琴稱讚神，重新享受在神家的喜樂！

親愛的弟兄姐妹，您在疫情期間是否也會感到煩悶和擔憂？是否也疑惑神在哪裏？是的，這些感覺是真實的。我們不能人為的壓抑情感，也不能製造情感，但是我們也不必成為情感的俘虜。我們從來不需要成為我們情緒的無助受害者，而是可以把心敞開在神面前，擡頭仰望。

要對自己的心說話。雖然不能命令自己快樂，但是可以告訴自己所信的是什麼，神是怎樣的神，要回想自己的信仰經歷。不用着急，要耐心的、持續的與主溝通。慢慢地，或許在朦朧的淚眼中會看見那雙釘痕的手向您伸出？或許會感覺到主耶穌憐憫鼓勵的目光？這就是信心操練的時刻，是把主耶穌的應許據為己有、經歷神同在的時刻。要像詩人那樣宣告說：「應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮，是我的神。」（43:5）

