

我的心哪，你為何憂悶？為何煩躁？

葉恒序牧師

聖經：詩篇四十二：1～11

1. 〔可拉後裔的訓誨詩、交與伶長。〕 神阿、我的心切慕你、如鹿切慕溪水。
2. 我的心渴想 神、就是永生 神、我幾時得朝見 神呢。
3. 我晝夜以眼淚當飲食、人不住地對我說、你的 神在哪裏呢。
4. 我從前與眾人同往、用歡呼稱讚的聲音、領他們到 神的殿裏、大家守節、我追想這些事、我的心極其悲傷。
5. 我的心哪、你為何憂悶、為何在我裏面煩躁、應當仰望 神、因他笑臉幫助我、我還要稱讚他。
6. 我的 神阿、我的心在我裏面憂悶、所以我從約但地、從黑門嶺、從米薩山、記念你。
7. 你的瀑布發聲、深淵就與深淵響應、你的波浪洪濤漫過我身。
8. 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。
9. 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。
10. 我的敵人辱罵我、好像打碎我的骨頭、不住的對我說、你的 神在哪裏呢。
11. 我的心哪、你為何憂悶、為何在我裏面煩躁、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。

引言：物質極其富足，心靈卻極其乾渴的「焦慮世代」

在今天這個高科技、高物質、高資訊的時代裡，有一種非常奇特的傳染病正席捲著我們的社會，那不是身體上的病毒，而是心靈的感冒——一種普遍的「不幸福感」和「集體焦慮」。各項數據和研究向我們揭示：現代人的心靈危機正處在前所未有的低谷。憂鬱症的罹患率呈幾十倍地增長，甚至初次發病的年齡已經從過往的成年期急劇下降到青少年時期。

這到底是為什麼？為什麼我們明明「看似什麼都有了，卻依然不快樂」？

很多時候，是因為我們的大腦太吵了，我們的心太累了。在今天這個資訊爆炸、凡事講求精準、高效、成功的競爭社會裡，我們的大腦每天都在超負荷運轉。心理學與腦科學研究指出，當我們停下來時，大腦中的「預設模式網路」(Default Mode Network, DMN)會自動啟動，它開始不斷反思過去的錯誤、擔心未來的風險，讓我們的思緒永遠跑在生活的前面，無法安靜，也無法專注於當下的美好。

更可怕的是，社群媒體為我們打造了一個巨大的「攀比陷阱」。當我們每天打開手機，看到朋友在 Instagram、YouTube 上精心包裝的完美生活、奢華的旅遊、美滿的家庭、成功的事業，我們的心靈在不知不覺中被一種「社會攀比」所吞噬。我們無意識地接受了這個世界的慾望，認為自己必須過著「獨一無二、創新非凡」的生活才算合格。在這種高壓下，自我懷疑與自卑感悄然萌芽，我們永遠覺得自己「做得不夠好」，深陷在對未來的存在焦慮中。

於是，當生活如常運轉時，我們感到疲憊、空虛；而當生活中突如其來的「狂風暴雨」——比如一場突如其來的重病、突發的車禍、失業、財務危機，或者是人際關係的破裂與親人的離去——臨到我們時，我們原本就脆弱不堪的心靈防線，就會在瞬間崩塌。

在這樣的時候，我們往往會像兩千多年前的詩人一樣，在乾渴、痛苦、失落的心底深處，發出那聲最真實、最撕裂心肺的吶喊：「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？」今天，我們要藉著詩篇 42 篇這首美麗而悲傷的「可拉後裔的訓誨詩」，一同來走一場心靈的醫治與重建旅程。我們要看見，當一個基督徒面對生活中的狂風巨浪，面對自己內心的低谷與軟弱時，如何透過自省、與心對話、思想恩典，在上帝的應許與笑臉中，重新找回生命那跨越環境的終極力量。

一、面對內心真實狀態：認同悲傷與誠實的自省

在我們尋找出路之前，我們必須先做第一步的功課：**誠實地面對自己的本相。**

許多時候，基督徒有一種錯誤的觀念，以為信了主之後，我們就應該永遠只有喜樂、不能憂悶；我們必須時刻保持「屬靈的假面具」，表現得凡事得勝。一旦我們感到沮喪、焦慮或陷入情緒低谷，我們就會自責，甚至周圍的人也會指責我們：「你是不是信心不夠？你是不是沒有好好禱告？你得憂鬱症、你感到焦慮，這是不屬靈、不榮耀神的！」

當我們翻開聖經，我們會發現詩篇 42 篇的作者，竟然是一位極其真實、毫不矯揉造作地傾倒痛苦的朝聖者。他當時正處於肉體與心靈被雙重折磨的極端境地。在地理上，他被流放到以色列北邊邊境的「約旦地」、「黑門嶺」與「米薩山」。對詩人而言，地理上的流放更意味著屬靈上的「被遺棄感」。他回憶起過去—「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。」那是何等榮耀、火熱、充滿群體敬拜喜樂的往日輝煌！而如今，他卻孤身一人在異鄉。更痛苦的是，他的仇敵天天圍繞著他，不住地問他：「你的神在哪裡呢？」這句帶著褻瀆與諷刺的話，像一把尖銳的鐵錘，狠狠打碎了他的骨頭。詩人感到全身冰涼，他寫道：「我晝夜以眼淚當飲食。」面對如此真實的苦難，詩人做了什麼？他沒有假裝屬靈、假裝凡事謝恩。他來到上帝面前，把心中所有的軟弱、眼淚與憤怒完全攤開：

- 他說：「我的心極其悲傷」；
- 他質問神：「你為何忘記我呢？」；
- 他坦承：「我的心在我裡面憂悶、煩躁」。

弟兄姊妹，這給了我們何等大的安慰！**基督徒並非擁有免於苦難和免於悲傷的特權。**

聖經中那些蒙神重用的屬靈偉人，沒有一個是鋼鐵無淚的超人。摩西曾在極度疲憊中求死；以利亞在迦密山大勝之後，因著耶洗別的恐嚇，靈性陷入巨大反作用力，躺在羅騰樹下求死；先知耶米利、約伯、哈拿，都曾深陷抑鬱的黑夜。甚至在教會歷史

上，被譽為「講道王子」的司布真，一生牧養數萬人、大有能力的佈道家，他的一生都在與嚴重的遺傳性痛風和深不見底的嚴重抑鬱症進行著慘烈的搏鬥。

這告訴我們一個鐵一般的事實：感到憂悶、軟弱、情緒低落，這並非犯罪，而是真實的人性。

我們的神，從來不在我們裝作堅強、戴著屬靈面具時才愛我們。祂是在我們陷入負面情緒、痛哭流涕、滿身傷痕的時候，依然用不變的慈愛和憐憫擁抱我們。而當我們陷入這樣的狀態時，信仰帶給我們最寶貴的起點，就是「面對己心」的誠實自省。詩人開始質問自己：「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？」

他沒有逃避，他開始和自己心靈的密室進行深入對話。自省是基督徒靈命重整的起點。當焦慮來襲，請你來到神面前，誠實地問自己：「我到底在害怕什麼？我是害怕失敗、擔心升遷受阻，還是害怕別人的評價和眼光？我的安全感和存在的根本價值，到底建立在上帝本身，還是建立在上帝所賜的順境上？」

只有當我們誠實地找出靈魂深處的「病因」，我們的靈命才有重新對焦、調整並得著醫治的可能。

二、屬靈跨越的關鍵：不要「聽」自己說話，要「對」自己說話！

二十世紀偉大的講道大師鍾馬田（Martyn Lloyd-Jones）牧師，在他的名著《靈性低潮》（Spiritual Depression）中一個震聾發聵、極具生命洞察力的宣告。鍾馬田牧師說：「你一生中大部分的不快樂，都是因為你一直在『聽』自己說話，而不是在『對』自己說話。」

這句話是全人心理重建與屬靈爭戰得勝的終極奧秘。什麼是「聽自己說話」？當我們每天早晨睜開眼睛，還沒來得及主動思考，我們的大腦預設模式網路就已經啟動。此時，昨天的失敗、未來的擔憂、環境的惡劣、身體的疲憊，以及魔鬼偽裝成你內心聲音的種種控告——「你沒救了、你這次完了、神根本不愛你、你看看別人都過得比你好」——就像密集的惡者火箭，自動湧入你的

頭腦中。如果只是被動地躺在那裡，任由這些負面的念頭在你的思緒裡翻滾、呢喃，你就只是在「傾聽」自己內心的悲觀與魔鬼的謊言。這是一種完全被動、任人宰割的屬靈狀態，這就是一切靈性低潮與深重憂悶的催化劑。

那麼，什麼是「對自己說話」？

就是像詩篇 42 篇的詩人一樣，站起來，把心靈的控制權奪回手中！他不允許那些負面、絕望的情緒繼續在心裡肆虐。他主動質問、訓誡自己的靈魂：

「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！」

這不只是一種心理暗示或「阿 Q 式」的自我催眠。這是一場在神施恩座前的「三方對話」：是「外在的我（表我）」與「內心的我（真我）」在「上帝同在」的亮光中進行深度的交流。

當仇敵和環境在耳邊嘲笑你「你的神在哪裡」時，我們要帶領自己的心靈，進行剛強有力的屬靈宣告。此時，讓我們將雙眼從風浪轉向磐石，用以下的經文向我們的心大聲說話：

- 宣告神的同在與拯救（詩篇 42:11）

「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。他是我臉上的救恩，是我的神。」我們必須對自己說：「自我，你聽著！雖然我現在感覺不到上帝的同在，但神從來沒有拋棄我。我的感受不等於事實。神依然是我的神，祂必是我臉上的救恩，祂要使我垂下的頭再次抬起，讓我的臉反射祂榮耀的光輝！」

- 宣告神永不忘記的愛（以賽亞書 49:15） 當我們陷入孤單與被棄感，心裡控告上帝忘記我們時，我們要對心宣告：「婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的子？即或有忘記的，我卻不忘記你。」世上最親密的母愛或許會因軟弱而缺席，但那用笑臉幫助我們的造物主，絕不會忘記我們，祂已經將我們銘刻在祂的手掌心上。

- 宣告在黑夜中得力（詩篇 42:8） 當環境看似毫無起色、黑暗無邊時，我們要向黑暗的主權發出宣告：

「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。」這是一個信心得勝的態度：黑夜並不能證明太陽消失，在最深的漆黑中，耶和華永不改變的堅愛（Hesed）依然在暗中運作，祂的歌聲在黑夜中陪伴我，祂必賜我生命的力量！

弟兄姊妹，這就是信心。真正的信心不是從此再無黑夜，而是當黑夜降臨、波浪洪濤漫過我身時，我依然選擇不聽環境的威脅，而是對著自己的靈魂，宣告上帝永不改變的信實與恩典！

三、在夜間歌唱：上帝的應許與基督徒在困境中的態度

當我們學會了「對自己說話」，並將信心重新對焦於神時，我們在困境中的態度將會發生奇妙的轉變。詩人在第 7 節寫道：「你的瀑布發聲，深淵就與深淵響應；你的波浪洪濤漫過我身。」

詩人非常誠實地描述了他所受到的極大痛苦。那奔流的河水、轟鳴的瀑布和巨浪，排山倒海般地壓過他的全身，幾乎要將他淹沒、奪去他的性命。這正是許多人在焦慮症、抑鬱症或突發悲痛中所感受到的窒息感與失控感。但在這句經文裡，隱藏著一個極其關鍵的信仰奧秘：詩人沒有說那是「魔鬼的洪濤」或「仇敵的波浪」，他用的是「你的瀑布」、「你的波浪洪濤」。

詩人深刻地意識到，縱然這狂風暴雨多麼可怕，但這洪濤的至高主權依然在上帝的手中。這是神所允許臨到的考驗，為要藉此破碎我們的自我、熬煉我們的信心，好成就祂最美善的旨意。當我們看清了這一點，我們就不再怨天尤人、陷入自憐與自毀的深淵。我們在困境中，能展現出以下兩點極其尊貴的態度：

1. 刻意「思想恩典」，數算主恩

詩人在流放的處境中，做了一個重要的決定：「我紀念你」（詩 42:6）。當我們被困在「現在」的風浪中時，我們要刻意地轉頭回望「過去」——回想上帝過去如何在荒野中引導我們、如何在絕境中垂聽我們的禱告、如何保守我們度過一次次的難關。當我們開始在黑夜中數算主恩、思想過去上帝曾在我們生命中留

下的恩典足跡，這份客觀真理的記憶，就會轉化為我們當下前行的不屈勇氣。

2. 在黑夜中堅持聚會與敬拜

在憂悶與焦慮中，人們最自然的反應是「把自己關起來」、遠離人群。然而，人是被上帝造成有群體敬拜、群體連結需要的受造物。詩人在痛苦中渴望回到聖殿，回憶起過去和眾人一起歡呼稱讚的實體敬拜（詩 42:4）。這提醒我們，面對靈性的低谷，不要將自己長期孤立在虛擬的網路世界或自閉的角落中。我們要堅持回到教會的實體敬拜，在兄弟姊妹相握的手、溫暖的問候、共同的歌聲與禱告中，讓基督的愛成為實體、流淌進我們枯乾的心田，得著全方位的陪伴與醫治。

結論：信仰為現代人帶來的生命提升力量

這首美麗的求告詩在結構上非常奇妙：詩人反覆地在憂悶、自省、宣告、痛苦與仰望之間交織掙扎。這告訴我們，走出低谷的歷程往往不是一蹴可幾的「特效藥」，而是一個起起伏伏、需要時間的屬靈過程。當這篇詩走到尾聲，信仰已經為我們帶來了超越一切世俗心理治療的終極提升力量。這力量表現在三個維度上：

第一，祂重塑了我們的面容

在詩篇 42 篇 5 節中，詩人說仰望神，因「祂笑臉幫助我」。但到了第 11 節，詩人將其改宣告為：「他是我臉上的光榮（原文是救恩），是我的神。」

這是一個極其奇妙的屬靈變化！人在憂悶、焦慮時，心思情緒一定會毫無保留地反映在臉色上一黯淡、愁苦、滿面愁容。但是，當我們在黑夜中把眼光對焦於神的「笑臉」時，祂慈愛、溫柔、全然接納的臉光，就照亮了我們的生命。當我們的心裡得著舒暢，我們臉上的線條就放鬆了，愁容一掃而光，重新恢復了和諧、寧靜、容光煥發！祂的救恩，成為我們「臉上的榮光」！

第二，祂釋放了我們的社會攀比

世俗的快樂必須依賴於外在的順境、物質的佔有與別人的肯定。但當我們面對己心，來到造物主的面前時，我們看見：我們在這位永生上帝的眼中是何等珍貴。祂無條件地愛我們、接納我們。在祂那帶著笑臉的同在裡，我們不再需要透過在社群媒體上攀比來尋求自我的存在感，我們不需要向世界證明我們「必須非凡」，因為在基督裡，我們已經得著了最深沉、最安穩、永不搖動的尊貴價值與生命意義。

第三，祂讓我們能化眼淚為「黑夜之歌」

當詩篇 42 篇結束時，詩人的外在環境改變了嗎？沒有。他可能依然置身在黑門嶺的冷風中，仇敵也依然在他身邊嘲諷「你的神在哪裡」。但是，詩人裡面的生命已經全然不同了。他已經從「聽自己說話」的軟弱深淵，跨越到了「對自己說話」的宣告高峰。他憑著信心對未來宣告：「因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮，是我的神！」這就是信仰帶給現代人最偉大的得勝力量：在困境還沒有改變之前，我們的生命已經因著仰望神，化嘆息為凱歌！

各位親愛的弟兄姊妹，不管此時此刻你正面臨什麼樣的狂風巨浪，不管在今天深夜裡你有什麼無法對人言說的憂悶與煩躁。主耶穌此時此刻正帶著無條件愛你的「笑臉」站在你的面前。請把你的眼光，從那漫過你身的風浪，轉向那掌管風浪的主。不要聽你的心對你竊竊私語。站起來，對你的靈魂宣告真理：

「我的心哪，你應當仰望神！因祂是我的幫助，是我的神！」

思考問題：

1. 什麼樣的顏色可以代表我這個月以來的心情或是我目前的情緒狀況？原因是什麼？
2. 不要「聽」自己說話，要「對」自己說話！什麼是我常聽到自己所說的話？我想對自己說些什麼？
3. 當我覺得憂悶時，我可以做什麼樣的宣告？在困境中，要如何幫助自己離開沮喪？