

# 我的心啊，你為何憂悶？

人所需要的不多，但這不多，並不表示追求更好的生活不好，而是我們在追求時，是否會將神遺忘？是否喜愛外在的享受而不愛靈修？……

信仰  
專欄

青  
心  
吐  
義



夜間，每逢交更的時候要起來呼喊，在主面前傾心如水的。  
你的孩童在各市口上受餓發昏；你要為他們的性命向主舉手禱告。



我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚祂。祂是我臉上的光榮（原文是幫助），是我的神（詩四二11）。

你覺得自己是喜樂的人嗎？就算是很正向積極的人，難免也會有心情憂悶的時候，當我們正處於情緒低潮期該如何面對呢？

覺得不開心的成因有很多，以下列舉幾項供參考，但願可以幫助

你轉念，盡快脫離負面情緒；因為事實上沒有任何人可以影響我們的情緒，除非我們因軟弱被外在因素影響。

## 遭遇困難

保羅和西拉被誣告關入監牢，在牢獄中還是禱告、唱詩讚美神，沒想到地大震動，竟把牢獄的門和囚犯的鎖鍊都打開了！保羅和西拉以神的事為念，遇到困境時心情還是沒有被影響，反而因此得著好機會，帶領禁卒全家信主，真是神美好的安排和旨意（徒十六）。

反思：遇到困難時，我們的反應是什麼？是抱怨還是憂愁？這樣的反應其實很正常，但只要想到所經歷的是讓我們能學習更多，相信就可以樂觀面對。若遇到無法解決的事，相信這也有神美好的旨意，主若願意，必為我們開路。

## 被批評論斷

摩西被米利暗和亞倫論斷，摩西極其謙和沒有生氣，神卻為他主持公義，讓米利暗長大痲瘋，摩西為她向神禱告求情，米利暗還是被關鎖在營外七日後才復原（民十二）。大衛曾被拿八和示每論斷，不實論斷大衛的人最終都沒

有好下場。拿八被神擊打而亡（撒上二十五章）；示每於所羅門王在位初期，因違背約定而引來殺身之禍（王上二章）。

反思：聽到別人對自己的批評是很難受的事，但若我們心中坦蕩，並非別人所批評的那樣，相信神必會為我們主持公義，不需為這樣的事情生氣或不開心。

### 失去所愛的

原本不能生育的書念婦人，因以利沙的祝福得到一子，但她兒子有一天突然感到身體不適後就死了，她心裡愁苦卻相當冷靜，還跟先生說平安無事（王下四23），自己帶著已失去生命跡象的兒子去見先知以利沙，經以利沙禱告後她兒子竟然復活了！

反思：當我們失去所愛的，是否能像書念婦人一樣冷靜？當然，並不是我們尋求辦法及禱告就一定能解決問題，而是我們是否能真心倚靠神，平靜安穩的面對。面對所愛之人的離去難免會感到悲傷，但只要想到這只是短暫的離別，將來能在天國相見，相信悲傷的情緒必能在短時間內得到平復。所以若有家人尚未信主，要趕快向他們傳福音，以免造成遺憾。此外，我們應當體認並有心理準備，這世上的一切都有變數，唯有神和神的真理是永恆不變的。

### 病痛纏身

約伯是位義人，沒有做任何惡事，卻無故失去孩子和家業並全身長毒瘡，但他沒有因此而棄掉神，依然完全正直和敬畏神（伯一、二章）。約伯通過試煉後，為他朋友祈

禱，神就使他從苦境轉回，並賞賜他更多的祝福（伯四十二章）。

反思：很多時候病痛是自己造成的，可能是生活作息不規律，或不注意飲食健康所帶來的結果。生病真的是很難受的事，但喜樂的心是良藥（箴十七22），主耶穌為我們所受的十架苦刑比任何病痛都大得多，祂已為我們勝過死亡，並為我們預備了將來的去處，還有什麼比永生更好的呢？雖然病痛難捱，但想到主的恩典還是可以靠主喜樂、坦然面對啊！

### 喜歡比較

神在掃羅違背祂的吩咐後離開掃羅，揀選了更合神心意的大衛作王。大衛作王前是掃羅的部屬，他們出去打仗得勝，婦女們歡呼說：「掃羅殺死千千，大衛殺死萬萬」，掃羅從此開始忌妒大衛，也開始被惡靈干擾，過著不喜樂的生活（撒上十八）。

反思：俗話說，「比上不足，比下有餘。」每個人都有長短處，不需要跟別人比較，不然可能越比越自卑或越驕傲，也可能像掃羅因忌妒而行惡。只要我們遵守主的教訓，相信神必不會讓我們缺乏，因為神看顧義人。另一點要學習的就是要懂得知足，人所需要的不多，但這不多，並不表示追求更好的生活不好，而是我們在追求時，是否會將神遺忘？是否喜愛外在的享受而不愛靈修？

無論是什麼原因讓你感到憂悶，都要仰望神，向神禱告，因為祂是愛我們的神，也是我們在患難中隨時的幫助。

