



小珊

神啊，我的心切慕你，
如鹿切慕溪水。
(诗 42:1)

内心忧闷怎么办？

古人说：“不如意事常八九，可与
人言无二三。”人生中，苦难是在所难
免的。遇到人生低谷，你会怎么办？

读诗篇 42，我们看到就是诗人也有
郁郁寡欢、心烦意乱的时候。诗人是如
何处理负面情绪的，他得胜秘诀又在哪
里？希望诗篇 42 会给大家一个清楚的
答案。

诗人极度痛苦

读诗篇 42，我们留意到诗人正处于悲伤之中。

我昼夜以眼泪当饮食，人不住地对我说：“你的神在哪里呢？”（诗 42:3）

不要以为只有世人才会心情低落，不是的。就是属灵人也有痛苦悲伤的时候。诗人写诗篇 42 时，他正处于人生低谷。

诗人悲伤的原因

诗人在什么情况下写诗篇 42？小标题没有说明它的写作背景，但从本诗篇的字里行间，我们看到：

诗人远离神的殿，无法与神子民一同到神的殿里守节。

我从前与众人同往，用欢呼称赞的声音领他们到神的殿里，大家守节。我追想这些事，我的心极其悲伤。（诗 42:4）

诗人过着颠沛流离，四处漂泊的日子。

我的神啊，我的心在我里面忧闷，所以我从约旦地、从黑门岭、从米萨山纪念你。（诗 42:6）

诗人遭人辱骂。更糟的是这种煎熬并非一次性，而是持续不断的。

我的敌人辱骂我，好像打碎我的骨头，不住地对我说：你的神在哪里呢？（诗 42:10）

诗人转向神

诗人远离神的殿，同时又遭人攻击，他如何面对这种困境？在短短的篇幅

里，诗人提到三种角色：我的敌人、我的心以及我的神。我们看到诗人的心路



历程，他把注意力从敌人、从自己转移到神身上。

我的敌人

诗人提到敌人不断用言语打击他。

我昼夜以眼泪当饮食，人不住地对我说：“你的神在哪里呢？”（诗 42:3）

如何理解敌人的辱骂？他们挑战诗人说他的神在哪里，言下之意，要么神不可靠，要么诗人不蒙悦纳，诗人才会如此潦倒。这些攻击的杀伤力很大，如刀刺人。

我的心

然而诗人没有专注在敌人身上。他把注意力从敌人转移到自己。在极度悲伤中，他劝勉自己：

我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？（诗 42:5）

这里的心，不是心脏。简单来说，这里的心是指全人，包括我们的情绪。查考圣经，就看到这种呼吁在别的诗篇也有出现。比如诗篇 103，大卫呼吁自

己用全人去称颂神。

诗人的做法会使你困惑不解吗？在现实生活中，很多人也常常自言自语，只不过多半不是在劝勉自己，而是在抱怨别人。

回想过往的日子，我也曾经有过劝勉自己的经历。当我既想体贴肉体，却又怕得罪神时，我就会直截了当问自己：是否想放弃信仰？我的答案显然是不想放弃。跟着我会问自己：既然不想放弃，干么不早点胜过挣扎，不早点回到神的心意中？我理清自己的想法后，顺服神便容易多了。



我的神

诗人没有停留在自我劝勉的阶段。他从敌人、从自己转移到神身上。

我的神啊，我的心在我里面忧闷，所以我从约旦地、从黑门岭、从米萨山纪念你。（诗 42:6）

你看到诗人得胜的秘诀吗？他懂得把注意力从敌人、从自己转移到神身上。很多人只会抓着前尘旧事，不懂得放手，更不懂得转向神。诗人却不同，他敞开心扉向神倾心吐意。无论何时何处，我们必须学习用心灵诚实来到神面前。

诗人仰望神

除了转向神，诗人更进一步去仰望神。

我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因我还要称赞他。他是我脸上的光荣，是我的神。（诗 42:11）

什么是仰望神？仰望神就是等候神。仰望神的人忍耐等候神的作为。心急的人无法仰望神。

日常生活中，因心存盼望而忍耐等

候的例子比比皆是。这使我想起一位母亲的见证。她儿子读大学时变得反叛，整天只管吃喝玩乐，生活放荡不羁。虽然做妈妈的心急如焚，但始终无济于事。儿子不但不听劝，反而跟家人断绝联系。

这位母亲是信神的，她盼望儿子有一天会醒悟过来，于是，年复年为儿子代求，总共有七年之久。直到一天，她的盼望成真，浪子终于回头。她儿子不但



痛改前非与父母和好，更可喜的是他来到神面前与神和好。

同样，诗人仰望神，虽然觉得神迟迟没有回应，但他仍然耐心等候，没有放弃。

仰望与慈爱息息相关

诗人专心仰望神，因他知道神是慈

爱的。这份仰望跟神的慈爱不可分割。

白昼，雅伟必向我施慈爱；黑夜，我要歌颂祷告赐我生命的神。（诗 42:8）

诗人呼吁我们去仰望神，原因很简单，因为神是慈爱的。可能有的父亲缺乏恩慈，但这绝对不是天父的性情。神向摩西自我介绍，描绘自己是有怜悯、有恩典的神，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实。这份慈爱不但临到义人，也临到回转的罪人。这是神给我们的一个承诺。

越难受越要仰望神

诗人勉励自己去仰望神，当时他正面对什么困境？

你的瀑布发声，深渊就与深渊响应，
你的波浪洪涛漫过我身。（诗 42:7）

诗人说神的波浪洪涛漫过他身，无独有偶，约拿也用同样的字眼来形容自己。约拿之所以被深渊围住是因不顺服

而遭管教。那么，诗人面对神的波浪洪涛又是出于什么原因呢？

我们继续往下看，第 9 节谈到诗人里面的感受：

我要对神我的磐石说：你为何忘记我呢？我为何因仇敌的欺压时常哀痛呢？

（诗 42:9）

诗人觉得神一直默然不语，没有回应，仿佛已经把他忘记。至于诗人之所以有被遗弃的感觉是不是因为犯罪而受到处分，我们不得而知。

诗篇 42 没有介绍背景的小标题，我们无法确定诗人受苦的具体原因。但不管诗人是面对神的管教，还是面对神的试炼，他都立定心志，专心仰望神。

诗人在开篇时用了一幅图画来表达自己对神的心志。

神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。

（诗 42:1）

诗人用鹿来形容自己。圣经常常把鹿、母鹿和山、高处相提并论。这些艰难的环境象征着神子民身处的困境。



诗人深深明白，不管环境多么恶劣，只要专心仰望神，就必定能经历神的慈爱。他必定会像鹿那样，在陡峭山坡跳跃奔跑。

柳暗花明的经历

诗人在困境中对神的仰望使我想起一位姐妹。这位姐妹毕业后找到一份好工作，本来是件开心事，可惜好景不常，干了些日子，她便主动辞职。原因是单位的上级要求她弄虚作假，好赢利更多。

听到上级的要求，姐妹感到很为难。她不愿意骗人，但上级因为贪图不义之财，硬要她配合。这种做法使她非常不

安，于是决定把工作辞掉。

接着，她找到另一份工作。新单位的环境、时间都很好，惟一不好之处就是低工资。虽然工资低，但姐妹干得心安理得，便继续坚持干下去。

过了一段时间，物价飞涨，可是姐妹工资一直不涨。姐妹开始感到手头拮据，快要入不敷支了。



她在筹算该怎么办。就在这时候，神为她开

路，让她找到一份兼职。这份兼职既解决了她经济的需要，也为她提供了一个向新朋友传福音的机会。

其实，姐妹要承受的压力是挺大的。她不仅要靠微薄的收入维持生活，还要遭人的非议。有人批评她，觉得她辞掉先前的工作，是因为怕吃苦的缘故。

幸好姐妹专心仰望神，在压力下仍然站立得稳。由于经历到神的慈爱，姐妹精神抖擞，满脸笑容，就如诗人所说：

我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因我还要称赞他。他是我脸上的光荣，是我的神。(诗 42:11)

总结

但愿诗篇 42 能够鼓励你，在人生低谷中，学习把眼目从他人、从自己转移到神身上。要专心仰望神，耐心等候他。

当你身处困境，无论是神给你的管教还是神给你的磨炼，你也要仰望神。你越是感到压力大，就越发需要仰望神。这样，就必定经历到神是你脸上的光荣，是爱你的神。

《完》

www.fydt.org