

《与神同行》 沮丧的地雷（1）

地雷是埋藏在地底下的，表面看不见，但是它的目的，就是使踩在上面的人，被炸得粉身碎骨，严重的甚至重伤身亡。在战争期间，地雷被放置在战区的数量，有时多得无法胜数。然而，我们有否知道，在我们人生路上，原来也一样有地雷，那是撒但所埋设的，为要叫我们一不小心踩在上头。撒但的目的，显而易见，就是要叫我们的灵命受损，要毁灭我们。多少时候，我们以为这些只是小事，没有什么大不了，因为这是人生必有的经历，但是我们却忽略了它所带来严重的后果。

今天我们要谈到的“地雷”，不知道你踩到过没有，相信很多人曾经踩到过，那就是沮丧。也许我们不只踩过一次，还是无数次之多，因为它经常出现于我们的生命中。有些人遇到沮丧的时候，很容易把它应付过去，他们充其量只受一段很短时间的影响，也许一下子就过去了。但是对某些人来说，沮丧的心情也许是长年累月的，不断的缠绕着他们，让他们身心受尽了痛苦，他们不知该怎么做，当他们踩上沮丧的这个地雷之后，就浑然不知方向，不知所措。沮丧有时候来得很低调很隐蔽，让我们不知不觉，然而它所造成的破坏和杀伤力，却是很大的。

今天我们要看的经文，是诗 42 篇，诗人在里面讲到怎样渴想神，怎样希望能够亲近神，他内心有极大的饥渴，是向着神发出的。当时诗人身在外邦，并且遭遇患难，但是他想到神，他的心渴想神。我们来看诗人在 1-8 节的描述，诗人说：“神阿，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。我的心渴想神，就是永生神，我几时得朝见神呢？我昼夜以眼泪当饮食，人不住的对我说，你的神在哪里呢？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。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，记念你，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，黑夜我要祷告赐我生命的神。”

请留意，经文中所说的忧闷，就是我们所讲的沮丧，感到绝望的心情，也就是撒但埋设在我们生命中的一枚杀伤力极大的地雷。所谓“沮丧”，就是失去追求和渴望那能达成他们人生理想和目的的动力。我再说一遍，所谓沮丧，就是撒但埋设在我们生命中的地雷，就是指失去追求和渴望那能达成他们人生理想和目的的动力。当一个人失去动机，没有动力和欲望的时候，他内心无疑是起了极大的变化。

或者让我们先来分辨一下，“失望”和“沮丧”之间的分别。失望是人人都有的经历，那是一种情绪上的表现，我们的愿望无法实现，我们渴望已久的东西失去，我们都会感到失望。我们对某人怀有期望，但是对方达不到，有负我们的期望，我们会感到失望。然而沮丧和失望不同，沮丧乃是不懂得处理内心的失望而导致的一种更强烈的情绪。我们在失望的时候，不懂得怎样去面对和处理，不去正视问题的所在，不认识到我们内心的问题，因而积压成为的沮丧，那其实是绝望的人的一种表现。

因此如果我们内心感到失望，而这种失望感又久久挥之不去的话，我们就要小心，因为很容易会演变成为沮丧。一个沮丧的人，不懂得处理内心的失望情绪，一直的失望下去，结果情绪变得很沮丧，觉得人生再没有希望，没有曙光。那是撒但喜欢使用的一种工具，去打击属神的人的士气，叫他一蹶不振。如果撒但能够成功叫人沮丧，他就成功了，因为我们将会消

沉下去，继续冷淡退后。我们在工作上感到沮丧，在经济上感到沮丧，在与神的关系上感到沮丧，在婚姻关系中感到沮丧，在各方面的事情上都感到沮丧，这样我们整个生活都会受到这种情绪所影响，结果我们无法表现得最好，我们无法发挥里面的潜能，因为沮丧带来许多极具杀伤力的后果，是我们不能不知的。

也许你会说，每一个人总会有沮丧的时刻，那似乎是无可避免的事。其实不是，因为我们大可不必活在沮丧之中。为什么我这么说呢？我们都知道，人生总有失意和失望的时刻，那真的是无可避免的事，我们都会真实的感觉到。然而，失望虽然无可避免，但是沮丧却是我们个人的选择，除非我容许失望叫我沮丧，不然的话，我们根本可以不陷在沮丧之中。除非我选择不去解决失望的心情，让它恶化下去，演变成为沮丧，否则我们根本不用沮丧。只要我们懂得怎样处理和化解失望的情绪，我们根本不用掉在沮丧的深渊里。

一个沮丧的人，生活得很痛苦，那绝对不是神渴望我们去过的生活，所以沮丧绝对是不符合神心意的。让我再扼要的说一遍，我们每个人都会有失望，但是不是每一个人都必然会有沮丧。问题是在于我们是否懂得处理失望，只要我们及早处理失望的心情，我们就不会沮丧；但是如果我们任由心中失望的情绪延伸发展，最后我们就会成为沮丧的人，而沮丧会带来极非常具破坏性的后果，它会毁灭我们的生命，所以是我们要小心防范的。

刚才我们说，每个人生活在地上，总会有失望的时候，那是普世性，全球性的事，没有一个人例外，每一个人都会面对失望的时刻。即使是神的仆人，做牧师的，作传道的，一样有失望的心情，特别是希望越大，失望就越大。我们对某人有所期望，以为他会达到我们的期望，但谁知他达不到，辜负了我们的期望，我们自然就会失望，这是人之常情，连我们自己也控制不了。其实，在生活的各方面上，我们都可能遇到令自己失望的事，在家庭里，在工作的地方，在任何的场合中，我们都可能遇到失望的事。家庭令人失望，工作令人失望，朋友令人失望，样样事情都可以令人失望，而且它不只一次的来到，而是时刻都可能会出现在我们面前。我们越是抱着期望，就越容易失望。

然而，如果我们任由失望的心情继续留在心里而不处理的话，我们会掉进沮丧之中，而沮丧会一再的出现，让我们备受困扰。有时候，即使是灵性高超的人，也会陷入沮丧之中，无法跳脱出来。到底怎样才可以胜过沮丧呢？我们是否可以不沮丧呢？原来绝对可以。沮丧是绝对可以得胜的，因为我们根本不必沮丧，我们之所以沮丧，是因为我们选择沮丧而已。失望是无可避免的，但是沮丧却是个人的选择。那就是说，我们之所以沮丧，是因为我们选择沮丧。

当然，我们也得承认，有时候我们不是选择沮丧，但是沮丧却找上门来，向我们招手，这也是无可奈何的事情，因为撒但千方百计要打击我们，要在我们毫无防备之下进攻我们。然而如果我们坚持不选择沮丧，我们充其量只会受它一段很短时间的搅扰，我们就可以把它踢走。世人不懂得怎样化解失望的心情，所以一失望，就陷入沮丧之中，觉得前途一片黑暗，再没有曙光。然而，我们属神的人，固然我们也会有失望，但却可以不跌进沮丧的陷阱之中。要知道，一个沮丧的人，无法获得从神来的福气，因为神无法赐福给一个心情沮丧的人。

一个沮丧的人，无法享受生命的平安和喜乐，以及满足，那是神为我们每一个人所预备的。如果我们内心的平安喜乐是受环境所影响的，是会被环境所夺去的，那就表示我们所得到的喜乐平安，不是从神来的。因为从神而来的平安喜乐和满足，都是环境所不能夺去，是凌驾于环境之上的。环境可以让人失望，环境可以夺走一切身外物，叫我们蒙受极大的损失，但是环境却不能夺走我们从天上而得到的喜乐和平安，因为它是源于我们的内心的，是神所赐

的。

活在今天，其实有很多事情都是让人失望的，即使大部份事情都顺利，但总有一两件是让人失望的。今天的遭遇已经比昨天好，但是我们一样会失望，虽说明天会更好，但是我们仍预期我们会遇到令人失望的事，因为失望的事太多了，一件接一件的来。孩子不听话，工作不顺利，经济又不景气，加上配偶的不谅解，这些都能够让我们产生失望的心情，叫我们无法开心快乐的度日。所以问题不是去追寻一个没有失望的日子，因为那是不切实际的；问题是我们要去学习，怎样响应让人失望的事，怎样去化解心中的失望，免得它形成沮丧，来蚕食我们。

要寻找解决的方法，我们就先要了解，令人沮丧的原因到底是什么，为什么我们会沮丧呢？前面我们说过了，我们之所以沮丧，是因为我们没有去化解心中的失望，我们知道自己失望，但是我们没有去处理和面对这些失望的情绪。我们让失望留在心里，因此我们的心情就往下沉，结果我们就跌入沮丧的陷阱当中。这是一个最基本的原因。除了这个原因之外，另一个原因是、撒但在兴风作浪，牠在我们里面让我们沮丧，叫我们专注在那些负面的让人消沉的事情上。一旦我们把焦点和目光都放在负面的事情上的时候，我们自然会感到沮丧。撒但会尽一切的努力来叫人沮丧，叫人忘记一切美好的事物，而只专注在令人忧愁和失望的事情上。我们觉得好梦尽碎，我们对家人的期望，都一一幻灭，我们觉得配偶和孩子们都达不到自己的要求和期望，因此我们感到很失望很失落很沮丧。撒但会采取主动，让我们陷在沮丧中。

还有一个原因，就是第三点、人如果长久活在一个让人消沉的环境中，他也很容易会变得沮丧。比方说，孩子一直处在一个充满批评的环境里，别人总是拿他和其他的兄弟姐妹比较，他经常听见的就是，“为什么你不像你哥哥？”“为什么你不学学你姊姊？”“为什么你不好好去找份工？”“为什么你不聪明点？”又或者“你为什么不好好点？”“你简直丢了我们一家人的脸！”等等，许许多多的为什么，从小就充塞着他的头脑里。这些其实都是毁灭和扼杀孩子一生的。因为孩子所得到的，全都是负面的信息，全都是让他感到泄气和沮丧的话。他们会感到无奈，气愤，因为无论怎样努力做好，总达不到家人的标准和期望。长期活在这样的环境中，人就会变得沮丧，积极不起来。

还有第四、当人觉得没有人倾听他的时候，他也会感到沮丧。比方说，你在工作上遇到不如意的事，很想找个人倾诉，你有配偶，可是不管你发生什么事，想倾诉什么，对方都不会听，你只是一个人在唱独角戏。因为没有人听，所以你觉得被忽略，你觉得自己算不了什么，你所说的话，一点也不重要。若是你觉得自己不再重要，其实你对自己的看法，你的自我形象，就大大受到损害。

另外第五、当你的祷告不蒙应允的时候，你也可能会感到沮丧。你向神祷告，求神一些事情，神不照着你所求的替你实现，又或者神还没有给你答案，你可能心里会想，“神迟迟没有回答我，我真的不知道怎样，还是算了，忘了它算了！”于是你感到无限沮丧，因为连神也忽略了你，不体谅你的感受。或者有些人在沮丧底下，索性不祷告了，但是你要知道，如果你就此生神的气，你就是中了撒但的诡计。神其实是全知全能，祂如果不听你的祷告，必然是祂知道得比你更详细，祂知道怎样带领你。我们都是凡人，我们所知道的都有限，因为神没有垂听祷告，而我们觉得神应该垂听祷告，如果我们就此沮丧和对神失望，我们就是不智和幼稚。

我们要学习从神的角度去看事物，学习存心忍耐，我们就会进入一个新的境界，因为知道神的时间和神的旨意是最美好的，远远超过我们所能够思想的。要是我们因为神没有垂听祷告

而放弃祷告，放弃亲近神，我们就是失去了神的支持，到困难真的来到后，我们因为跟神的关系不再亲密，就必然会陷入更大的沮丧之中。

另外第六点，有些弟兄姐妹之所以沮丧，是因为觉得自己无论做得多好，也不能令神满意，不能取悦于神。弟兄姐妹，这其实是一个陷阱，不要以为我做什么，就可以让神喜悦。你可以把你认为讨神喜悦的事列下来，然后细心去想，到底有什么事情你做了，是真的能够令神喜悦我们呢？即使你按照圣经的吩咐，把一大串的事情列了下来，然而你得想一想，你做到怎样的程度才能够令神满意你的表现呢？你要有多长的祷告，多长的读经时间，每天向多少人作见证，或者奉献多少等等，才能够取悦于神呢？

其实，是什么能够使我们讨神的欢心呢？答案很简单，就是顺服神。老实说，我们根本不能靠自己作什么去取悦神，我们唯一能蒙神喜悦的，是在凡事上顺从祂的话，而不是努力去做些什么。因为问题的关键不在于我们做些什么，即使我们按着自己应该做，必须做，一定要做的规条去生活，我们也依然会活在内疚之中，因为觉得自己做得不够好，我们不但不能让神满意，就是我们自己也不满意自己的表现。如果保罗也不能靠自己的行为去取悦神，他说他是“蒙了怜悯”，保罗是如此，更何况是我们呢？若不是神的怜悯和施恩，我们可以说在每一件事上都能讨神喜悦吗？没有一个人可以，这只是撒但所给我们的搅扰，要我们靠行为，靠自己的努力去取悦神，结果我们反而陷在沮丧之中。

如果我们看事物的观点错了，我们自然就活在苦恼之中，因此我们要学习从神的角度去看事物，有和神一样的看法。我们可以列举更多令人沮丧的原因，也就是导致我们沮丧的原因，但是问题不在于是什么令我们沮丧，问题乃在于我们到底怎样去面对它和克服它。让我们先来看看，到底沮丧能带来什么后果呢？一个沮丧的人，要承受怎样的结果呢？

首先，沮丧的人，他的心思是无法集中的，因为常常想着自己无法做好，而耿耿于怀，所以心思无法集中在一件事上，所以无论是与人交往，无论是工作，即使是敬拜神，心思都无法集中。第二，沮丧的人，会容易谴责别人，他老是想着是别人的错，要不是对方让我失望，我不会这么沮丧，所以他把自己沮丧的原因推到别人身上，去谴责人，甚至是责怪神，认为神如果主宰一切，就不会容许这些事发生在我身上。第三就是产生愤怒的心情，而愤怒的情绪更会衍生为报复的情绪。

第四是抑郁，很多抑郁是由内心的愤怒演变而成的，因为他们没有对付和处理失望的心情，所以一路演变成愤怒，然后就是抑郁等。某人让我失望，我迁怒于他，我不但没有饶恕对方，还一直的失望下去，终于心中产生沮丧，然后变成抑郁，如果还不向神呼求帮助，即使是医生和药物也无法彻底解决问题。所以，我们有责任去处理自己内心的郁结，有责任去控制自己的心思。弟兄姐妹，作为神的儿女，我们根本可以不用活在沮丧之中，因为那不是神要我们过的生活方式，我们不可叫圣灵担忧。

另外，第五个沮丧的人，往往是孤独和远离人群的，或者说他是被人群所孤立的。因为每一次当他们和人交谈的时候，总是诉说自己是怎样的苦，生命是怎样的不和谐，他们好像要把自己的不幸投射到别人的生命中，所以他们是不受欢迎的。别人也许不是那么讨厌他，但是每想起他会滔滔不绝的向自己诉苦的时候，他们又受不了。所以沮丧的人，是很难有朋友的。当然他周围的朋友这样对他，是有不对，但是我所指出的只是事实，他们其实不是不关心他，只是不想跟他建立亲密的关系，不想对方太过依赖自己而已。

另一个沮丧所引致的后果，就是第六、自我形象的低落，觉得自己没有用，没有价值，不肯

定神是否依然爱着他。而由于自我形象低落，所以失去信心，觉得如果自己有信心，就不会沮丧。因为内心的结解不开，所以他们所作的一切决定都是不明智的，不论是经济上，是生活上，他们的决定都是不明智的，结果，他们就要付出更沉重的代价。

要明白神的心思，我们得好好研读神的话，并求神指引我们的路。诗 19:7-9 说：“耶和华的律法全备，能苏醒人心；耶和华的法度确定，能使愚人有智慧。耶和华的训词正直，能快活人的心；耶和华的命令清洁，能明亮人的眼目；耶和华的道理洁净，存到永远；耶和华的典章真实，全然公义。”