

# 远古的话语—今天的渴望

## 精神健康

诗篇 42-43

那句悲伤的歌词（蓝调风格）是这样唱的：“自她离去，阳光不再”，于是.....

我之所以想唱这首我最喜爱的哀歌，是因为今天我们要看诗篇 42-43。事实上，无论何时何地何文化，我们都会使用音乐，诗歌，文学和视觉艺术表达生活中的挣扎。我们所唱的哀歌也是跨文化的。

在我们的时代，许多“哀歌”被列在有关“精神健康”的条目中；焦虑，惊恐，抑郁症，躁郁症，偏执和精神分裂症，创伤后遗症，老年痴呆，强迫症及各种瘾疾充满我们世界的各个角落。

许多事情都会导致精神问题：

- 发生在我们身上的事 - 身体的，言语的，性虐待都可能导致各式各样的精神问题，往往会造成受害者意识不到的伤害。

• 置身充满压力的环境 - 过于拥挤的环境，极度贫穷，不良家庭关系等，通常会给置身其中的人造成巨大影响。几年前，美国疾病控制中心和凯撒医疗网联合进行的一项称为“不良童年经历研究”证明了虐待，忽视以及压力环境对一个人后来的精神和身体健康产生的影响。以下图表显示了这些影响的可怕程度 [www.cdc.gov/violenceprevention/images/acestudy/ace\\_pyramid\\_lrg.png](http://www.cdc.gov/violenceprevention/images/acestudy/ace_pyramid_lrg.png) 此图表显示童年所受的创伤，以及创伤诱发的社会因素如何导致后来的疾病，残疾甚至死亡（图表的上半部）。这使我想到最近报道的在边境被扣留的移民儿童，他们所受的待遇将会如何深远地影响到他们日后的精神和身体。

- 生物性因素 - 还要提到有些人身体的化学元素不平衡；另有些人似乎生来具有诸如抑郁症，焦虑症的倾向等。

根据我的经验，我认为所有这一切表明，影响精神健康的因素有内在和外在的。我相信你也会在诗篇 42-43 中看到类似情形。比如，在 42: 10 和 43: 1-2 节中，诗篇作者一定是感到他被对手包围着。同时，诗篇也有足够迹象显示他天生具有情绪低落和易恐惧的倾向。

有关今天所渴望的远古话语 - 我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？

精神健康是我们这个时代的重要话题。当我决定将这个系列讲道命名为“远古的话语—今天的渴望”时，我就知道至少需要介绍一下这个话题以及圣经对此的看法。去年 3 月，我和一个基督教大学的学生发展专家们谈论到精神健康这一话题，我开始意识到它的重要性。他们提到学生们希望学校和教会能在几个领域提供帮助，其中种族问题，性别认同和性别问题是其中的三个。我们教会的 Kara Powell 在学生中做过类似研究，证实说她也听到类似的情况。

然而，比上述情况更严峻的是精神健康问题。2019 年由 PEW 研究中心公布的一份资料指出，抑郁症和焦虑症是大学生们关注的首要问题 [www.pewsocialtrends.org/wp-content/uploads/sites/3/2019/02/PSDT\\_02.20.19\\_teens-00-00.png?resize=310,508](http://www.pewsocialtrends.org/wp-content/uploads/sites/3/2019/02/PSDT_02.20.19_teens-00-00.png?resize=310,508)。对精神健康的关注是跨越种族、社会、经济界限的普遍问题，是不同种族和不同经济水平人们的共同话题。

这就是当代渴望，即对精神和情绪整全健康的关注。当我们看今天经文中的远古之言时发现，

尽管是在三千年前写的诗句，诗人同样道出了充满今日社会的普遍挣扎。他在诗篇三段的开始都使用了同样的词：“忧闷”和“烦躁”(42:5,11; 43:5)。这是远古的话语对今日所谈论的精神健康的表述。

1. “忧闷” - 意思是消化、下到黑暗中，就是今天许多人向我表达他们抑郁情形时所使用的字眼，换句话说，就是在他们头上蒙上了一块黑毯子，感觉所有的内在力量都消化殆尽，将你孤零零地留在黑暗中。

2. “烦躁” - 表达迷失，焦虑和不安的词。

总结来说，这两个字概括描述了人们经历到的情绪和精神沮丧的感觉，尽管我们今天对精神健康问题使用了新名词，但无论何时何地，它们依旧是人们生活在不完美和堕落世界中的写照。对我而言，上帝启示这两章诗篇并放在圣经中，是对人类在精神疾病挣扎中的普遍现象说话：远古的话语直指当今时弊。

#我们也如此 -- 我的神啊，我的心在我里面忧闷，所以我记念你 (42: 6)

关于诗篇，尽管我能说的有许多，但最重要的一点我想说，如果你或教会里其他人有和世人一样的精神、情绪健康问题，请不要感到奇怪。基督徒与非基督徒会有一样的身体疾病——所以在精神和情绪健康上有挣扎并不稀奇。

这些问题在这两首诗里都有，在其它的诗中也不例外，说明神是知道他的子民有时会忧闷、烦躁。这首诗是为集体敬拜而写，是一首可拉后裔的敬拜诗，而这些人就是负责神百姓聚集时的音乐事工，也就是说，这首诗是写给信徒的。这首诗在圣经中与我们相关联，我们信神、爱神却也经历黑暗。

天堂这边的信徒与非信徒都要面对各种精神问题。在我们教会的宣言中，我们宣称教会的目标就是帮助每一个大家庭的成员在基督里成熟，也就是说，我们知道每一个人都必须经历医治和成长才能成熟。神在世上设立了我们这样的教会有双重使命，一是为他做见证，一是让神的百姓得到医治和共同成长。圣经中诗篇 42, 43 说明诗人认为这类的问题是世上生活正常的一面。他为此挣扎的精神问题在天堂的这边就是正常生活的一部分，只有到耶稣成就万事后才会消除。

在过去四、五十年，美国教会有一些误导，即只要我们将生命交付耶稣，就会看到所有精神问题立即消除。但当一个教会有的想法时，教会中有这方面挣扎的人就会认为我们在隐藏什么----我们装着自己已经完全了；但这不是圣经的教导，绝不是！

茨冈沃库对我说：“从前当人们有了精神和情绪问题都会先来教会寻求帮助，现在却首先去做心里治疗，并在教会中把自己的挑战隐藏起来。”我祷告你不会如此，我们都不完全，只是一部分，却是神工作的一部分。我相信当我们有了精神方面问题时，神医治的一个重要方面就是以基督为中心的治疗，包括使用好的药物。

本质上说，教会是一个家庭，有共同体的生活，如使徒保罗所写： 凡事长进，连於元首基督，全身都靠他联络得合式，百节各按各职，照着各体的功用彼此相助，便叫身体渐渐增长，在爱中建立自己(弗 4: 15b-16)。

我认为，如果我们教会或小组没有人在精神健康方面有挣扎，如果我们不承认我们自己会忧愁沮丧，那我们就是一个社交俱乐部，而非教会。耶稣说，他来不是为医治健康人（意指那些装作属灵精英

的人），耶稣是要医治有病的人（参见马可福音 2: 17），包括我们每一个人。他应许我们，他正在医治破碎的身心灵和精神，并且应许说：他既开始了就会成就到底。

我准备这篇讲道的时候，曾对一个非常了解精神健康的密友说：“我下一次讲道时会谈到精神健康，是否可以现在与你先谈谈？”她说：“当然，我愿意，只是不清楚你需要什么？”你们看到了么？她有太多的经验，以致我们这个话题是没有穷尽的。

你们知道，马鞍山教会的华理克牧师和他的太太凯一直提倡教会就是医治精神疾病的地方。这起因于他们的儿子马可曾在教会独自啜饮精神疾病的苦杯，以致自杀。华理克写道：“作为牧师和教会能够做的最大的一件事就是除去精神疾病的污名，我们要让人知道疾病不是因为犯了罪；你身体里的化学元素不是你的性格，你的疾病不是你的身份，我们都是破碎的。”

我们重要的供应：神在他子民中的同在。 神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。（42: 1）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（42: 4）

很清楚，诗人最主要的需要是经历神的同在和神能力对他生命的复原。他的“蓝调诗篇”从 42: 1 节开始一直到 43: 5。顺便插一句，如果有任何精神、情绪的问题在干扰你，最明智的方法是找到对症的药物，好的治疗师，学会调理好睡眠和饮食，在困境中学习放松。如果你找不到这些资源，请打我们的紧急电话：626.844.4794，留下你的姓名和联系办法，就会有人回复你并帮助你进行下一步。通常我们可以从社区或教会的关怀中心为你找到好的治疗师。

不过，正如我先前所说，每一个人最根本的需要是与神有真实、亲密的关系；日常经历神的要诀就是在你的信仰群体中生活。你相信吗？

记住：尽管写诗篇 42-43 的人认识神，但他还是经历了黑暗。所以当我们信徒经历黑暗时，最大的需要就是对神的同在有确据。我们仍然凭信而活，而非眼见。整首诗让我们看见一个爱神的人在感到神远离的时候如何寻求神，让神真实地回到心中。

对他而言，日常生活中经历神的要诀就是敬拜生活。诗人写“蓝调诗”的时候，正远离家乡的敬拜团体，在 4 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……看到了么？他怀念敬拜生活，怀念与神的子民一起颂赞，一起祷告。

我知道，有时在精神低落的时候，你可能提不起劲去教会或小组，但这其实是你最该做的。我深知对精神治疗的重要供应就是建立有规律的聚会生活，经历神的供应，神的爱、神的同在；圣经告诉我们经历这一切的最佳之地就是你的地方教会---1) 与我们有常规的敬拜生活；2) 参加小组；3) 找到合适的方式服事教会大家庭。

做一些事！ - 我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神（42: 5, 43: 5）

几天前，当我和一个较亲密的人谈论精神疾病时，我问她，根据她多年的经验，有没有一些简单的建议？她说：“有！我的咨询师告诉我，当黑暗来临时就要去做一些事，从黑暗的毯子里走出。于是我做了，我去洗盘子，我唱歌，我给朋友打电话…不然的话，黑暗就会更黑暗。”

我读了这首诗，我看到诗人在忧闷的时候做了一些事，他所做的也许可以帮上你：

#1：就算你不想，也要祷告！我的心及其悲伤…你为何忘记我呢？(42:4,9)

他在祷告中绝对诚实地问“为什么！”而且不止一次，是四次！这就是与神有真实和诚实关系的证据。对他而言，祷告不是背诵一些写好的词，诗人认识神，他发自心底地与神交谈。

在精神压力下的祷告很像在黑暗中睁开眼。起初，你看不见什么，但是当眼睛适应了，你就开始看见了。在黑暗的时候，有信心的人即便什么也感受不到还是会努力祷告，就像我们夜里睁开眼去适应黑暗。当我们定睛在神的身上，我们就开始看见光。

#2：就算你感觉不到，也要歌唱！ 黑夜，我要歌颂祷告赐我生命的神。(42:8)

这些诗篇并非充满欢乐，诗人还没有感到欢乐，这是一只蓝调歌，祈求诗，唱给我生命的神；是一首为自己生命祈求的歌，有今天赞美诗的意味：“无人知道我经历的困境，唯有耶稣……”

这就是我学会的一件事，我知道音乐是来自神的礼物，歌曲带动我们的情感。当你唱诗表达你所信靠的上帝时，就呼召你将你所相信的应用在当下的经历中，你就会常常发现你的心被提升出离黑暗进入光明。

#3：就算你不想听，也要对自己讲真理！ 因为你是赐我力量的神 … 我的心哪，你为何忧闷？应当仰望神(43:2, 5)

当然，你必须知道神的话是真实的才能去照做。写诗的过程中，诗人抓住了圣经中神的应许，并对自己的内心说话。

这首诗是如此真实的生命写照，而结尾是真正值得注意的地方，诗人信靠神，尽管他还不想面对前路，因他经历过黑暗，他知道另一波黑暗会再来。记住，最后一句是：“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。”

#4：就算你感觉不到，也要确知神爱你！ 白昼，耶和华必向我施慈爱。(42: 8)

尽管诗人说他感到神似乎忘了他，但他没有怀疑神爱他、与他同在、在他一切困境中绝对掌权。诗人的挣扎即使在结尾部分也没有过去，但当他开始找到进入光明的通路时，他在 43: 3-4 说：求你发出你的亮光和真实，好引导我，带我到你的圣山，到你的居所！我就走到神的祭坛，到我最喜乐的神那里。神啊，我的神，我要弹琴称赞你！

这就是我们现在要做的，来到神的祭坛，一起领受圣餐，让我们记念人类历史上神的爱最伟大的彰显……

荣耀归给神！

Greg Waybright 博士  
主任牧师