

## 詩篇 43:5

「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚祂。祂是我臉上的光榮（原文作幫助），是我的神。」

今年二月的時候，因為頸脊骨質增生壓迫到了神經，造成我左右的肩胛骨連著左右手臂疼痛難當，分分秒秒都在痛，真的體會到「痛得要命」的感覺，足足痛了兩個月之久，給我平時的生活帶來很大的不便。

雖然我一直禱告祈求神的憐憫和醫治，但是在似乎沒有立刻見效時，心裏產生了很大的煩躁和抱怨，我跟鞋埋怨說：「祢不是說，當我們受試探的時候，祢會給我們開一條出路，使我們能忍受得住嗎？現在我已經痛得難以忍受了，怎麼還沒看見我的出路在哪裏呢？」

詩篇 43 章第五節給了我很大的亮光——「你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？應當仰望神。」神的寶貴話語給了我很大的安慰。我們屬基督的時刻都要來仰望神，不管我們的需要何等多，難處何等大，指望何等小，我們的責任就是要來仰望神。這樣的仰望絕不是徒然的，神給我們的應許從不落空的，當神計劃的時間到了，我們的幫助就來了。我們只管把難處帶到神面前，存著像小孩子般那樣簡單的心，向神傾心吐意，求神應允我們的祈求，也給我們夠用的恩典，讓我們能耐心安靜地等候神的時間到來。「在指望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。」（羅馬書 12: 12）相信等神的日期滿足了，必會為我們開一條出路的。

憂悶和煩躁是人最普通的一種情緒發泄，會使人生失去光彩，是有害無益的，而且還會破壞心理健康成長。有一位心理學家說：「世界上有半數的人是愁死的。」這話確實有其根據，因為當人的理想與現實起衝突時，若沒有神的真理在我們心裏面，就會抑鬱彷徨。無論是對我們的婚姻、事業、或健康等等，憂悶和煩躁都會帶來許多負面情緒。我們常常拼命想辦法去處理人際關係或調配食物，卻不知道該如何去調整自己的情緒。唯有「專心仰望神」才是解決憂慮和煩躁問題的關鍵。

有句名言說：「世界上最大的學問是明白神的旨意，最大的發現是尋得神的旨意，最大的成就是遵行神的旨意。」通過這次手臂的疼痛，我真實地經歷了神醫治的大能，也學到了神的話語是帶有能力的。願將一切的榮耀都歸於又真又活的神！

### 禱告：

我們在天上的阿爸父神，我滿心地感謝讚美祢！祢是我的幫助，是我的盼望。主啊！感謝祢體恤我內心充滿矛盾的交戰、憂慮、煩躁、疑惑和恐懼，祢讓我什麼地方軟弱，就讓我在什麼地方剛強起來。主啊！祢的話語是我腳前的燈，路上的光，我要單單仰望祢，相信祢必應允我的禱告，按祢的時間和祢的方法，為我成就祢的旨意。奉主名禱告，阿們！

-- 佳音

#波特蘭恩典之路

#詩篇靈修短文

#詩篇 43 篇