

主禮：李昱宏牧師  
經文：雅各書 4:6-10  
講道：一起親近上帝 (二)：在乾旱中仍然尋求  
宣召：啟應文  
聖詩：281、176、352、358、390  
金句：希伯來書 11:6

主後 2026 年 3 月 1 日 主日講道資料

## 一起親近上帝 (二)：在乾旱中仍然尋求

親愛的弟兄姊妹大家平安

上個禮拜，我們開始了一起親近上帝這個系列。我們從詩篇 63 篇學到，生命真正的需要是上帝自己，所以我們需要恢復對主的渴慕。我們也邀請大家一起參與一個非常簡單的操練，叫做與主談戀愛的 5 分鐘。每天停下來，單單安靜地跟愛我們的主待在一起。

這一個禮拜下來，不知道大家的戀愛談得如何？感受如何？也許我們有些人真的覺得這每天的 5 分鐘，像是一場及時雨，讓原本乾枯的心裡重新被滋潤了，真的有一種回到起初愛心的甜蜜感。如果這是你，感謝主。

但我也相信，一定有些人會很誠實、也很不好意思地在心裡說：「牧師，前兩天還可以，但到了禮拜三、禮拜四，我就忙到忘記了。」或者有人會說：「牧師，我真的有做，可是什麼感動都沒有。」

親愛的弟兄姊妹，如果我們有這些情況，請千萬不要覺得不好意思，這是非常正常的。我相信我們應該有發現這樣的練習，其實本身並不困難；真正困難的是我們能不能真的去做，並且持續的去做。

我們都知道要親近上帝，但是當一開始的那種感動消失了、生活開始忙碌起來、或者心情陷入低落的時候，我們就常常不自覺地停下來。

我們很容易在自己狀態不好、心裡很亂、情緒低落的時候，告訴自己說，我現在沒有辦法親近上帝，等我心情好一點、等我整理好一點再說，但這正是我們最容易被誤導的地方。

聖經一再的提醒我們，真正的親近上帝，不是只在我們有感覺、很高興、很順利的時候；更多是在我們沒有感覺、甚至很痛苦、充滿懷疑的時候，仍然緊緊抓住祂。

今天我們要一起從詩篇 42 篇來學習一個非常重要的功課，當我們的心靈乾旱、情緒低落，甚至幾乎感覺不到上帝的時候，我們該怎麼辦？

### 一、乾旱是屬靈生命必然的經歷

**詩篇 42:1：「上帝啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。」**

這是一首大家非常熟悉的詩，甚至我們也常常唱這首詩歌。當我們唱如鹿切慕溪水這首詩歌的時候，不知道我們會有什麼想像？我們可能會想像一隻很可愛、很優雅的小鹿，在綠油油的草地上，低著頭在平靜的小溪邊喝水。但是如果我們有仔細去了解以色列的地理環境，以及原文的意思，我們就會知道這隻鹿，很大的機會不是一隻在水邊悠閒喝水的小鹿。

切慕這個字的原文意思是喘氣、哀鳴。為什麼這隻鹿會這樣？因為在巴勒斯坦那種又乾又熱的曠野裡，如果牠再找不到水源，牠不但會渴死，還會被野獸吃掉。所以我們大概可以想像，寫這首詩的人，不是在平順中渴慕上帝，而是在極度的痛苦中渴慕上帝。

這首詩的作者聖經說是可拉後裔。他們是誰？他們原本是在耶路撒冷聖殿裡，專門帶領敬拜、唱詩歌服事上帝的人，可是現在他們被擄走，帶到遙遠的地方。他們離開了家鄉，再也看不見聖殿，也無法再像以前一樣服事。他們現在的處境，就像那隻被追趕、快要渴死的鹿。

所以他們在**詩篇 42:3 這樣說：「我晝夜以眼淚當飲食；人不住地對我說：你的上帝在哪裡呢？」**

親愛的弟兄姊妹，這句話非常真實。我們的生活並非每一天都是喜樂的讚美，更多的是憂傷的眼淚。所以聖經從來沒有告訴我們，說信耶穌的人就不會憂鬱、不會低潮、不會生病、不會遇到困難。

我們若去看聖經裡那些合主心意、上帝喜愛並重用的人，他們都走過深深的黑夜。就像我們上禮拜在詩篇 63 篇看到，大衛經歷被親生兒子追殺的痛苦。大有能力的先知以利亞，曾經崩潰到坐在羅騰樹下求死，甚至我們的主耶穌，在客西馬尼園的時候，也是痛苦到汗如血滴下。他們經歷的，是苦難中的乾旱。

但是在我們的真實生活裡，還有一種更常見的乾旱，不是因為發生了什麼災難，而是因為信主久了，我們對信仰失去新鮮感。

我們剛剛說，親近上帝就像是與主談戀愛。但請在座結婚過婚的兄弟姐妹回想一下，我們當中有很多人結婚三、四十年，甚至五十年了。但是我們現在每天早上醒來，看著旁邊那個人，還會像十八歲剛談戀愛那樣，心跳加速、小鹿亂撞嗎？應該不會了吧！有時候看著對方打呼，可能還覺得有點煩。

主禮：李昱宏牧師

經文：雅各書 4:6-10

主後 2026 年 3 月 1 日 主日講道資料

講道：一起親近上帝 (二)：在乾旱中仍然尋求

宣召：啟應文

聖詩：281、176、352、358、390

金句：希伯來書 11:6

但是，這代表我們不愛對方了嗎？絕對不是。真正的愛，真正的愛，真正的婚姻，不是一直有感覺，而是即使沒有感覺，仍然不離開、仍然彼此相守。

我們的屬靈生命也是一樣，可能有許多的問題與挫折，讓我們覺得心裡很乾、很枯竭。當我們坐下來想要跟主談戀愛的時候，發現我們沒有眼淚、沒有感動，只想趕快結束。

如果我們現在正處在這樣的一段沒有感覺的乾旱期，這不是我們做錯，也不是上帝不聽我們。這是我們一生跟隨主的旅程中的必經之路，這是考驗我們信仰能不能往下扎根的真實過程。

## 二、乾旱最大的危險：以為上帝離開

當我們處在這種極度乾渴、疲憊的狀態時，最大的危險是什麼？是苦難本身嗎？不是。詩篇 43:3 後半，詩人點出了那個最致命的危險：「**人不住地對我說：你的上帝在哪裡呢？**」

當我們身體痛苦、當我們為家人流淚禱告卻好像沒有回應、當我們生活一團糟的時候。外面的聲音，甚至我們內心的聲音，都會跑出一個問題，你不是信耶穌嗎？你不是每個禮拜都去做禮拜嗎？你的上帝在哪裡？

有時候可能不是別人問，而是我們自己在夜深人靜的時候，流著眼淚問自己，如果上帝真的愛我，為什麼會讓我生這種病？我們這麼努力服事，為什麼還會遇到這麼多阻礙和批評？我每天都有安靜親近主，為什麼我的心裡還是這麼痛苦、這麼沒有感覺？

親愛的弟兄姊妹，乾旱期最大的試探，不是苦難，而是懷疑上帝的同在。就像史百克牧師曾經說過，人所犯最大的罪就是懷疑上帝的愛。因為我們真的很軟弱，我們常常習慣用感覺來衡量上帝在不在。感覺好、病得醫治、凡事順利的時候，我們就說，感謝主，上帝與我同在；感覺不到、痛苦的時候，我們就覺得上帝離開我們。

我們在爬山的時候，一定都有遇過山上起大霧經驗。有時候霧大到連前面的車或人都看不清楚，整條路白茫茫的。但是當濃霧遮蔽天空的時候，太陽還在嗎？當然在！太陽從來沒有離開過它的位子，只是我們被厚厚的霧氣包圍看不見而已。太陽沒有消失，是霧太濃了。

同樣的道理，上帝的同在，是建立在祂永不改變的信實上，而不是建立在我們情緒的起伏上。有時候我們感覺不到上帝，是因為我們生活中的濃霧遮住了我們的眼睛。

## 三、學習對自己的心說話

那麼詩人怎麼面對生活中的濃霧、周圍的嘲笑，以及心中的質疑？**詩篇 42:5：「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望上帝，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。」**

英國的鍾馬田牧師曾說：「我們人生中大部分的不快樂，都是因為我們一直在聽自己說話，而不是對自己說話。」我們可以一起來思考這句話。當我們早上醒來，想到今天有一大堆麻煩事，我們的心情馬上就受到影響，然後我們的心就會有許多負面的話跑出來。就向我們的心裡好像突然打開了一個負面的廣播電台。這個電台不需要你按開關，它會自動在你腦海裡一直播放那些灰心、失志的話語。

我們可以想像，如果我們每天都讓這些情緒對我們說話，任由這些負面的聲音來洗腦我們，我們的心當然會越來越往下沉，最後完全沉到絕望的谷底。這就是被情緒牽著走。

但這位詩人，他正好相反，他拒絕這些內在情緒的話，反而用上帝的真理去管理他的情緒。他就好像對著自己的心說：「我的心啊，為什麼在這裡煩躁？為什麼在這裡憂悶？你忘記上帝過去怎麼帶領你了嗎？起來！應當仰望上帝！」

親愛的弟兄姊妹，這就是屬靈的意志力，用真理來為情緒踩煞車！我們看到，詩人完全沒有否認他的痛苦，他很誠實地承認自己很憂悶；但他沒有讓痛苦成為心中最後的聲音。

親近上帝，不只是在有感動、有眼淚的時候去感受上帝，更是在完全沒有感覺、甚至充滿懷疑的時候，依然選擇對自己的心說，我要仰望上帝。

#### 四、當感覺消失時，我們可以做什麼？

在詩篇 42 篇的後半，詩人給了我們三個非常實際的提醒。這個禮拜，當我們在那五分鐘裡覺得沒有感覺的時候，我們可以照著這三個提醒來做：

##### 一、不論感覺好壞，將自己真實的帶到上帝面前

**詩篇 42:6**：「我的上帝啊，我的心在我裡面憂悶，所以我從約旦地，從黑門嶺，從米薩山記念你。」我們可以看到，詩人沒有說：「主啊，我現在心情很差，等我整理好心情、等我不生氣了，我再來禱告。」他是直接把那個憂悶的自己帶到上帝面前。所以親近上帝，不是要我們表現出最屬靈的一面，而是最真實的一面。

如果我們今天真的很亂、很累，我們一樣可以坐下來，對上帝說：「主啊，我今天真的很沒感覺，我很煩躁，工作的事讓我壓力好大，家裡的事讓我好累，我連一句讚美的話都說不出來。但是主，我在這裡。」

親愛的弟兄姊妹，這就是最真實的親近上帝。上帝不要我們虛偽的敬虔，因為祂的愛能接納我們所有的混亂與情緒。

##### 二、刻意數算恩典

**第 6 節的後半段他說**：「所以我從約旦地，從黑門嶺，從米薩山記念你。」這幾個地名聽起來很陌生，但其實它們都位於以色列最北邊，遠離耶路撒冷聖殿的邊陲地帶。

為什麼詩人要提這些地方？我們前面提到，這首詩是可拉後裔寫的。他們原本是天天在聖殿裡敬拜上帝的人。但當南國滅亡，他們被人用鐵鍊牽著，擄往巴比倫的時候，這些是他們離開家鄉前，能最後一次回頭望向耶路撒冷的地方。也就是說，這些地名象徵著他們正一步步遠離上帝、遠離聖殿，走向未知的荒涼。

但是這群絕望、看不見聖殿、甚至感覺不到上帝同在的人，在這個時候他們怎麼做？聖經說他們記念。記念，就是刻意去回想、去數算上帝曾經的恩典。意思是即便他們身處最荒涼的邊境、即使身體正被鐵鍊牽著遠離聖殿，詩人仍選擇建立與上帝的連結。這是一種堅持轉向上帝的勇氣。他們雖然失去了敬拜的地方，但他們沒有讓環境奪走他們對上帝的記憶。

同樣的，親愛的弟兄姊妹，當我們覺得自己現在深陷在生活的濃霧裡、完全看不見上帝的時候，請我們也學習刻意去回想，回憶過去上帝如何帶領我們？

我們需要想想過去上帝是怎麼醫治我們的病痛？想想我們過去那個過不去的難關，上帝是怎麼為我們開路？想想友愛教會過去這幾十年，上帝是怎麼帶領我們走到今天的？恩典的記憶，是我們信心的火種。上帝過去信實的恩典與帶領，就是我們能面對今天最大的盼望。

##### 三、用信心對抗絕望

**詩篇 42:11**「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望上帝，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮（原文是幫助），是我的上帝。」

這裡有一個重要的字，還要。這個字，是整首詩篇從絕望的谷底，翻轉過來的關鍵。我們可以想一想，詩人說這句話的時候，他現在的處境改變了嗎？沒有。他他還是在曠野中，他還是回不了聖殿。

但是他對著自己的心說：「我還要稱讚祂！」意思是說，雖然現在還在曠野流淚，雖然現在遇到的困難還沒有解決。但是我選擇相信上帝的故事還沒有寫完，上帝的手現在還在做工。所以我不要停留在絕望裡，我還要讚美祂。這是一種不向環境低頭，向仇敵誇勝的屬靈韌性。

接著詩人說：「他是我臉上的光榮」。聖經旁邊的小字有寫，原文的意思是臉上的幫助。這句話其實非常有畫面，我們想想看，當一個人憂悶、煩躁、壓力很大的時候，他的臉看起來會是什麼樣子？一定是眉頭深鎖、愁眉苦臉。

但是詩人說，當他決定繼續仰望上帝的時候，上帝就成了他臉上的幫助。上帝會親自用祂的手，把他垂下去的頭抬起來；上帝的平安會照在他的臉上，讓他臉上深鎖的眉頭，變成了光榮與喜樂。

親愛的弟兄姊妹，我們也是一樣，不管我們在什麼樣的病痛、挑戰或患難裡面，當我們選擇對自己的心說，主啊，我還要讚美祂的時候，上帝就要成為我們臉上的幫助，別人也要看見我們臉上有上帝的榮光。

親愛的弟兄姊妹，請我們記得，讚美從來不是因為我們已經看見了美好的結果；讚美是因為我們清楚知道，一切都在上帝的手中。

主禮：李昱宏牧師  
經文：雅各書 4:6-10  
講道：一起親近上帝 (二)：在乾旱中仍然尋求  
宣召：啟應文  
聖詩：281、176、352、358、390  
金句：希伯來書 11:6

主後 2026 年 3 月 1 日 主日講道資料

親愛的弟兄姊妹，親近上帝不只是一場禮拜，也不只是一個聚會；親近上帝，是一條一生之久的道路。在這條路上，有高峰，也有低谷；有喝到活水的甘甜，也有像鹿被追趕的乾旱。

但請我們永遠記得，霧再濃，太陽都在；感覺再差，上帝都從未離開。這個禮拜一樣邀請大家繼續操練與主 5 分鐘的戀愛。

但請加上一個步驟，如果你這禮拜坐下來時候，覺得心很亂、沒有感動、腦袋都是雜念，請我們千萬不要馬上停下來。請對自己的心說：「我的心哪，你為何煩躁？應當仰望上帝。」然後繼續來到主的面前。請記得，上帝就在我們的身邊。