



因為那進入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了祂的工一樣（來四10）。



文／佳禾 圖／鳴叮

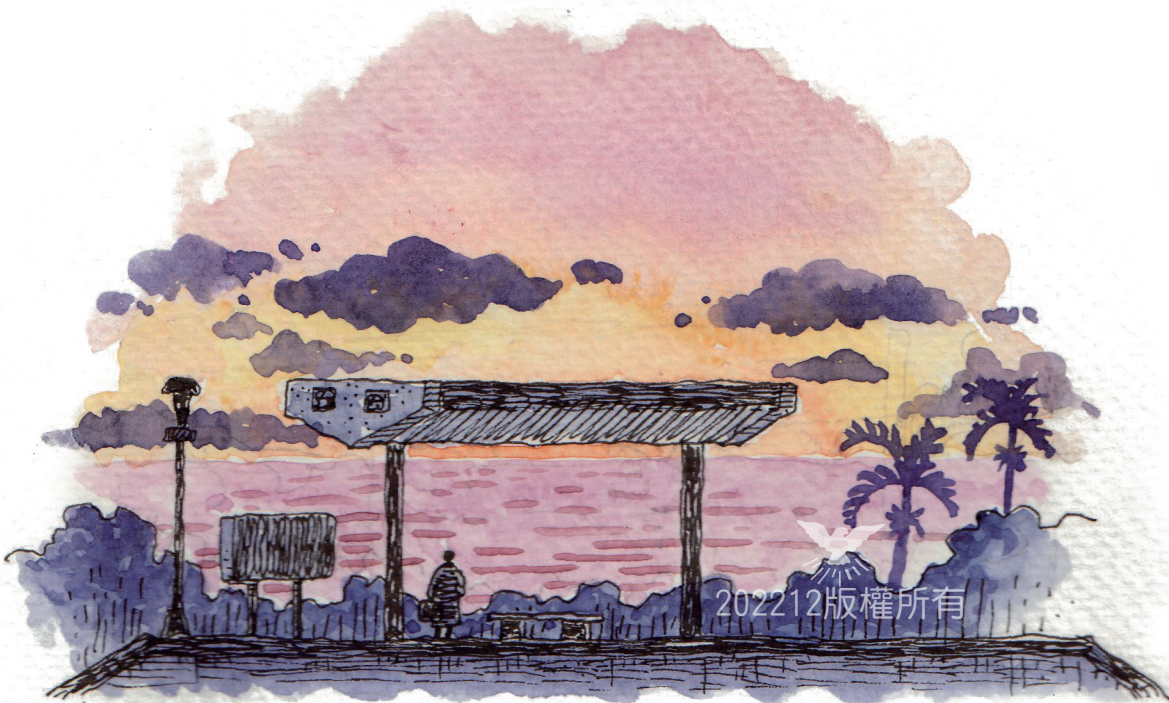
失而復得 談在主裡的安慰

最有效的方法就是為憂傷的人代求，因為只有主耶穌才能解人心憂。

他的兒女都起來安慰他，他卻不肯受安慰，說：「我必悲哀著下陰間，到我兒子那裡。」約瑟的父親就為他哀哭（創三七35）。

我們知道人生短暫，一切與自己有關的人事物總有分開與終結的一天；我們以為認識了永生之道，就已經做好面對失落的準備。可是當那一天到來，不管是早有徵兆還是突如其來的變故，我們依然心痛難抑、無法接受，恨不得同逝去的摯愛到那去而不返之地。

特別的是，失落除了帶來悵然哀傷之外，還有一股莫名的罪咎感油然而生，久久無法釋懷，懊惱自己的無能為力，悔恨沒有事先的預防。



202212版權所有

面對失落，找不到解釋，尋不到原因，悲傷和罪疚感交雜，人便陷入複雜的震驚、憤怒、憂傷、抑鬱、失望、自責等等交纏的感受中。長此以往，內心會悄悄地改變，變得僵化固執，深深陷入與現實的對立之中，拒絕接受失落，怎樣也不願意接受安慰，因為「他們都不在了」（參：耶三一15）。

他們遠遠地舉目觀看，認不出他來，就放聲大哭。各人撕裂外袍，把塵土向天揚起來，落在自己的頭上。他們就同他七天七夜坐在地上，一個人也不向他說句話，因為他極其痛苦（伯二12-13）。

沒有人能夠完全安慰憂傷的人，誰能把失去的又帶回來呢？聖經不也說，「缺少的，不能足數」嗎？（傳一15）。所以面對失落而哀傷的人，最好就像約伯三個朋友起初所做的：與哀哭者同哀哭，安靜陪伴憂傷的人，以感同身受的態度去理解憂傷的人，切莫隨便給意見，更不應該任意地解釋論斷苦難的原因，最有效的方法就是為憂傷的人代求，因為只有主耶穌才能解人心憂。

假如憂傷者身邊的人感到一籌莫展，別顧忌尋求協助，因為惡者最是會趁虛而入，攻擊落單軟弱的人（申二五17-18）。請會眾代禱、請傳道長執關心、請善於勸慰的同靈幫助，都是選項。至於要不要就醫，這也是選項，透過醫療與專業的晤談，可以緩解情緒、釐清思緒，屬於輔助的工具，但是請留意失落議題的核心，仍要回歸到人與神之間的失落關係（參：創二17，三23-24）。

至於處在失落中的你可以做什麼呢？筆者以為，可以哀傷、可以悲嘆、可以痛哭、可以憤怒，甚至可以抱怨；但是不要論斷，不要犯罪，不要離開神的面！（詩七七篇）。

雖然是老生常談，這裡還是要強調，受限於肉體，人的思緒與情感需要時間整理消化。突如其來的變故叫人措手不及，在道理上明白要等候神的帶領，內心卻焦躁難耐，沒有心情去接受這一切，但是時間確實有沉澱、梳理心情的效果。透過遭遇失落衝擊的過程，真神可能要藉此改變我們生活的方向，或是要打破我們僵化的迷思，或是要看見自己的軟弱，或是覺察自己與神的關係，或是彰顯祂的權柄榮耀。很多不明白的事情經過一段時間之後，神會讓我們明白的，只要等候神、不離開神的面（詩二七14）。

耶穌哭了（約十一35）

哭泣是神賞賜給人的珍貴禮物，讓我們宣洩悲苦，表達真摯的情感，使我們與這個世界有了連結，不致孤單，得到存在的意義與價值。然而因為世俗的觀感和個人的感受，哭泣有時候成了軟弱與羞恥的代稱，於是禁止了淚水、壓抑了感受，結果反而與外界疏離，與自己疏離，也與神疏離了。

主耶穌哭了，真切流露出祂對人的愛，因為祂體恤人破碎的心靈（來四15；太十二20）。我們哭了，豈不也是因著愛？所以不要禁止流淚，因為當中有滿滿的愛！當我們



因為那進入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了祂的工一樣（來四10）。

流淚跪求，愛我們的主也正陪著我們掉淚，為我們代求。

失去所愛的時候，也是個人生命破碎的時刻，就像生命失落了一塊拼圖，還有什麼能夠將破碎的心復原呢？

亞當夏娃離開樂園，是人類最原始也是最大的失落——與天父分離。從此人類才進入垂死之境，歷盡憂傷，終於絕望。然聖經一開始就不斷提示，祂要親自犧牲，為了彌補神與人之間撕裂的關係：亞伯拉罕獻以撒之際，耶和華預備了一隻公羊來代替（創二二12-13）；主耶穌成為代罪羔羊犧牲在十字架上，為要拯救罪人，讓信祂的不至滅亡，反得永生（約三16）。這「永生」（永恆；傳三11）使得一切的失落得以圓滿，毫無缺欠。

主耶穌哭了，祂憂愁人不信，祂所愛的人並不理解祂的愛，不相信永恆的主才是人所應該擁有的全部！

以利戶道出神奇妙的智慧：神藉著困苦，救拔困苦人（伯三六15），藉這個機會讓人顯露出潛藏虛妄的意念，明白神真正的心意。因此從聖經的觀點，「哀慟」是人不能逃避的人生經歷，經過痛楚才會認真思考人生的意義，透過「失落」才能打破「失落」的迷思；堅持佔有、拒絕失落反

而叫人無法從憂傷中走出來；承認失落、放棄堅持才會轉向尋求主，使人辨明真理，得到進入永恆，永不分離的安慰。

等我進了神的聖所，思想他們的結局（詩七三17）

在眼見為憑的世界裡，失落是必然的。為了解決這個難題，古今中外窮盡人的智慧之後，找到的方法主要還是寄託於來生，重新尋覓生命的目標，儘快回到生活的秩序，專注於此時此地，利用轉念與默想去尋找心中錨定的位置。是否這樣就解決了心中的失落？或許做選擇的人心中自有其答案。

至於您呢？被哀傷包圍，嘗試從混亂的情感漩渦脫身，已經決定下一步了嗎？亞薩在詩中談到他的思索與眼見（詩七三3-16），結果是一無所獲，直到他在聖所與神相會。

與神相會既是得到解答與安慰的途徑，也是彌補失落哀傷的答案。前往至聖所與神相會的路是主耶穌用祂的血打開的（來十19-20），這條路得靠聖靈的幫助，憑著信心，踏實地走下去。

當我們跪在神的面前，奉主耶穌的名禱告，祂卻早在等候，等我們願意拋開主見，獻上破碎的心靈，然後神就與我們相會，那不憑眼見的平安必然充滿心殿，成為神國的所在。在神的國度裡，必能聽見：「看哪，神的帳幕在人間……。神要擦去他們一切的

眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了」（啟二—3-4）。

當耶和華將那些被擄的帶回錫安的時候，我們好像做夢的人（詩一二六1）。

人類的記憶是很奇妙的事，很多事物雖然消失在眼前，仍然明瞭只是看不到，並不是真的杳無蹤跡。第一次上學的兒童會因為見不到熟悉的身影嚎啕大哭，但因為家人總是守信前來接送，放學後仍然回到家中，久而久之對分離就不再焦慮恐懼。

許多人在喪親之後會保留其遺物、照片，因為睹物思人，音容宛在，會讓人寬慰不少。可是一旦沉溺在思念之中，過度傷痛無法恢復原來的生活節奏，甚至產生許多與真理相悖的想法，就必須不斷回到神的面前，去認識並體會永不失信的主與我們的關係。

說穿了，神與人的關係就是愛的連結（約壹四7-21），主耶穌也教訓我們要彼此相愛，我們在世上雖然必須經歷失落哀傷，卻可以因為愛的緣故，與身邊的人建立愛的聯繫，不致落入孤單無望的絕境。當親人離世，透過教會的協助，從治喪開始，經過告別喪禮，到最後的葬儀，我們一定可以感受到弟兄姐妹滿滿的關懷與匡助，從真理得到安慰扶持，因為我們本是有愛的一家人。

如果我們願意見證主的愛，將這份愛與他人分享，做在那些需要愛的人身上，那麼主的愛就會源源不絕地充滿在我們心中。因為守約不變的愛使我們體會，雖然已經無法以肉眼看見，但能篤定相信失落真是暫時的；因為愛未曾離開，縱然一時感傷，內心卻是踏實無比。

失落之後，不禁感慨帳幕歲月，客旅人生。沒錯！我們也是將失落的傷痛化為來生的盼望，不同的是，我們有真實的確據，經歷失落哀傷，卻讓我們更親近主耶穌，對天家的想望更清晰成形在心裡。原本以為的失落，原來只是一場夢，心中不禁燃起邁向天家的雀躍。

以色列說：罷了！罷了！我的兒子約瑟還在，趁我未死以先，我要去見他一面（創四五28）。是啊！在主裡每一位弟兄姐妹都還在！且靠主收拾起悲傷的心，在世行完神的旨意，我們要去永生的國度見他一面！

