

主啊！祢在哪裡？



■我晝夜以眼淚當飲食；人不住地對我說：你的神在哪裡呢？（詩四二3）。

「信主」的人最困難的時刻之一是，我相信有神，但憂傷的時候卻感受不到神的同在，失望茫然之餘，不禁要問：「主啊！祢在哪裡？」有時懷著追尋平安的心進入教會，卻反而被誤解、批評，心中難免委屈，於是又走出教會，遠離了神；有時寧願不相信有神，因為沒有神，好像更自由自在、海闊天空，可以今朝有酒今朝醉；甚至懷疑這位看不見的神是否故意找我麻煩？因為我無辜啊！（詩七三13-15）。

憂傷容易讓人斷開與外界的聯繫——當下覺得自卑。憂傷使自己失去動力和方向，痛苦的心無法接受安慰；得不到合理的解釋時，會胡思亂想、怨天尤人，因為傷痛難以承受。結果就演變成獨自一人，封閉自己，心想不如歸去！神呢？只是一道隱晦的微光，無足輕重……。

■我思索怎能明白這事，眼看實 係為難（詩七三16）。

受苦的時候是需要答案的，然而對憂傷中的人來說，苦難往往是一個謎，沒有道理可言，是無可奈何的狀態。雖然有時候患難有跡可循，但對當事人來說，說理未必令人接受。憂傷原是認識自己和體驗神的過程，「理」深藏在憂傷的脈絡中，難以察覺。

一般世俗中的親朋好意想幫助、安慰，會嘗試給一些傳統的說法，例如：上輩子欠的，今世來還。這種說法會有兩種可能的效應，一是將哀怨藏心底，認命；一是感到莫名其妙，反增怨懟。憂傷還是沒有出路。

不懂換位思考的朋友講一些不盡公允的解釋或批評，如哈拿傷心禱告，被祭司以利誤認為她醉酒（撒上一4-15），等於落井下石、雪上加霜；或有苦口婆心的勸慰，但情緒化的語言讓滿了憂傷的心更加痛苦，這就是許多人寧可避開親朋好友的原因。約伯算是不錯了，憂傷中還能跟「勸勉」他的朋友爭辯（伯十三1-6）。終究，在人間沒有答案。

■他醒悟過來（路十五17）。

不少人的苦痛不是想像中的漸漸消解，而是慢慢累積。當四下無人，放飛自我，兩眼無神；好死不如賴活的過日子，想著盼著忍著，能等到撥雲見日還我清白嗎？還是悲觀等死？苦於不知道盡頭在哪裡！

分掉父親家產的浪子直到花盡錢財，餓到連豬的食物都不可得的時候才幡然醒悟，悔改錯誤的行為，拋去原來的身分回到父親身邊（路十五11-21）。這個過程非常不容易，日子已經夠苦了，又慢慢意識到自己竟是痛苦的根源，等於否定自己。天上的父神讓地上的人們在痛苦中熬煉，讓人看清自己，才能看見神（詩一一九71）。

浪子的比喻提醒我們，當痛苦時刻，不是神不見了，是我們的視線放錯方向，以致盲目前行；走到盡頭時不是路絕了，而是要歸回來時路，當四目相望，會發現主耶穌還在等著我們回家。

■我甚是受苦；耶和華啊，求祢照 祢的話將我救活（詩一一九107）。

憂鬱的核心之一，就是充斥著負面的想法，對於無法掌握的未來，總有萬一，總有意外。那怕是千萬分之一，也能把整個視野都變成黑暗，再多的保證都無濟於事，因為人是如此不堪一擊。

主耶穌是永在的父，沒有比永恆更能保證一切了。經上說，我們縱然失信，祂仍是可信的（提後二13）。這位可信的永恆主宰何處尋？很容易的做法就是將神的話放在心中，慢慢地取代心中那些充滿謬誤的負面思想，還有自己非常固執、堅持的想法。

為什麼人容易被負面思想所困，因為那是主觀的人生經驗，活生生在記憶中，比起看不見的神，人更願意相信自己。但是結果呢？於事無補，惶惶不可終日。

曾有恐慌症的信徒這般見證，當恐慌來臨，唯有神的話能使她平靜，停止失速的墜落。如果內心疲憊無力，不要錯過這個可以見到神的選擇——藉著讀經和聽道把神的話藏在心裡。詩人說：「祢的言語一解開就發出亮光，使愚人通達」（詩一一九130），神的話能照亮黑暗的心地與前程，光明的所在沒有黑暗的理由。

■等我進了神的聖所（詩七三17）。

憂傷的人很想知道，什麼時候才會結束煎熬的日子？有人在苦不堪言之後選擇自我了斷痛苦的人生，因為沒有盡頭的痛苦，人生有何意義呢？

聖經告訴我們有一條路可以走，就是靠近主（太十一28）。可能有人說：我知道；去過了，沒用！

長大痲瘋的乃縵一開始的想法也很類似（王下五10-12），看到「不起眼」的約但河水，「怎麼跟家鄉的河相比呢？這樣就要醫我的病？」我們的信心有時也是這樣，相信自己比相信神更多，所以來到神面前，還沒有進入神的聖所就打了退堂鼓，乃縵還沒有浸入約但河就想打道回府。

問題是有求於主的是乃縵，比起醫好疾病，人的尊嚴和見識值幾分呢？乃縵聽進僕人的話，「先知若吩咐你做一件大事，你豈不做嗎？何況說你去沐浴而得潔淨呢？」（王下五13）。

如何能進入聖所，來到施恩座前？憂傷的人要做的是，毫無保留的將自己獻上：憂傷的靈、痛悔的心！沒有其他了（詩五一17）。一旦進入了神的聖所，憂傷的日子就結束了，因為那裡是神同在的國度，不再有悲哀、哭號和疼痛（啟二—4）。

■不要醉酒，酒能使人放蕩；乃要被聖靈充滿（弗五18）。

憂傷有時候會變成一種習慣，習慣沉溺在那種傷心的氛圍中，因為那樣的氛圍可以「做自己」。說來很奇怪，誰「樂意」憂傷呢？當然沒有，只是沉浸憂傷有時會掩飾自己的軟弱和缺失，或者有理由對自認的「加害者」索要公道，讓自己一直處在「受害者」的身分，能得到他人的關懷與認可。結果懷恨的心依舊，無法解怨，身心鬱鬱寡歡，生命日漸消蝕。

這樣的心態彷彿被酒灌滿，任憑私慾橫流，也阻隔了站在門外的神。聖經的道理是，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒（羅十二19）。

莫讓憤恨、哀愁佔據心頭，而是仰望主的憐憫，一心感謝，歸榮耀給天上的真神。如此清潔內心，始能讓聖靈內住充滿，滋潤醫治破碎的心，使憔悴的心地重新活過來。

■神的意思原是好的（創五十20）。

約瑟是一個有信心的聖徒，神也與他同在，可是他被誣陷下監，痛苦中想趕快離開折磨的牢獄，偏偏酒政忘了約瑟的請託，約瑟只能空等待。那時他知道神的意思是好的嗎？如果知道，還會拜託酒政嗎？顯然他並不知道。

突然出獄為法老解夢，成為宰相，他感謝神：「神使我忘了一切的困苦和我父的全家」（創四一51）。因此我們知道約瑟經歷了原生家庭的創傷和異鄉的愁苦，是神解消一切的煩憂，彷彿夢一場。此時他明白神的旨意嗎？

遍地有了饑荒，迎來家鄉故人，是把約瑟賣掉的兄長們，是親愛的胞弟便雅憫，最後是恍如隔世的父親。一家團圓，家庭的嫌隙、創傷，藉著一場饑荒被撫平。約瑟懂了，神的意思原是好的！

約瑟的委屈沒有人可以伸冤，他只有不停向神傾訴，雖然這場災難是個謎，但約瑟須臾不離開神，神的美意最終完成在受苦的約瑟身上。如同基督說的：「不要照我的意思，只要照祢的意思」（太二六39），這樣的禱告，如此的交託，必能見到神的恩光！

■我看見天開了，人子站在神的右邊（徒七56）。

信主的人最大的福氣與滿足就是得見神，祂用笑臉幫助我，親手擦去眼淚，牽起

我的手在園中親密對話，享受主的愛情，人間的愛恨情仇根本不足掛齒。

司提反被聖靈充滿，在眾人面前見證主耶穌，招致眾人的惱怒，被石頭打死。在這麼悲劇的過程中，司提反應該咬牙切齒、咒詛暴徒，或者大呼冤枉、乞求饒命才是。但司提反說的是：「主啊！不要將這罪歸於他們」（徒七60）。

這樣令人訝異的反應，原因何在？因為司提反見到神的榮耀，永生的天國在他眼前展開，無法言喻滿足的喜樂充滿他的心，勝過悲哀、委屈和死亡的恐懼。司提反生前所求所想本來就不是收穫世上的產業，而是戮力宣揚神的國度（徒六5-七53），實踐先求神國神義的真理。身上的痛苦、心裡的重擔都有主來承擔，世上的憂傷就消弭無形。

■你們若不回轉，變成小孩子的樣式，斷不得進天國（太十八3）。

帶著憂傷與委屈，怨懟與不甘，我們都有「無解人生」的課題。襁褓中的嬰孩，只要哭泣就能得到懷抱撫慰，照顧者甚至能根據哭聲就知道孩子的需要，我們在天上全能慈愛的父神，豈不知道我們的需要？祂愛我們、伸出雙手要擁抱我們，我們是否也能回轉，回到單純孩子的樣式，接受這份愛呢？

我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中；我的心在我裡面真像斷過奶的孩子（詩一三一2）。阿們！

