



忧伤中： 神是我的分

保罗卜纳 著 叶华 译

忧伤是神所赐的礼物，在我们忧伤的时候，它把我们带到主的怀中得医治。死亡，在西方社会始终是忌讳的课题，所以忧伤这一份礼物常被刻意回避，结果却是忧上加忧，无法走出忧伤的深渊。

旧约中的耶利米哀歌定了一个位置，让我们可以看见忧伤的全貌。历史中的苦难，鲜有能跟以色列人被掳的苦难相比的。

一、忧伤需要时间治疗，但时间不能治疗忧伤

丧亲之痛不会随时间消失。失去的那种痛你愈抑压它，它在人心内的破坏力愈强。相反，若我们让忧伤自行作工，它可以有治疗的作用。

二、忧伤的能力可以很大

你有多忧伤，视乎你失去了多少。震惊、情绪失控、沮丧、寂寞、紧张、恐惧、愤恨、内疚、恼怒、力不从心——这些全都在哀歌里面表达出来，也是面对丧失之痛最常有的经历。这或许能帮助你正视你所经历的丧失之痛。

三、忧伤在表达出来的时候开始产生作用

某程度上而言，忧伤是个工程，始于人开始表达自己的

情绪。帮助在忧伤中的朋友最好的方法是陪着他、少讲话。我观察到很多人讲得太多，结果常出错。最有效的帮助是陪在他身边，或说一两句关怀的话，或真心的慰问，这或能引导他讲出心底话。帮助忧伤的人讲出自己的故事，能加快复原的过程。

四、忧伤的过程包括放下和重新开始

为什么忧伤在人生中那么重要？部分原因是它使人能放下。作为牧师，我观察到每个人的速度不都是一样。当人在忧伤中，我发觉要他们放下是超乎想像中的困难。伤口永远在那里，永远不能随便触摸。它会痊愈，但永不消失。不过，明白古老的哀歌之后，我便相信那里有解决之道。哀歌给我带来希望，在伤痛的路上给我方向。

五、容让神作主

每个伤痛的人都会问“为什么”，只有神才能解答这问题。耶利米勇于指出神是那苦难之源。哀歌第三章是有力的篇章，把人的痛苦向神倾诉。这位哀伤的先知大胆讲出神的愤怒，因为他知道怜悯在前面（哀三32-33）。

六、认知神的善美

虽然以色列人受苦，但耶利米三次提到“这原是好的”（哀三25-27）。在短期内丧失之痛没什么好处，但因着神仍是主，长远而言这会是好的（哀三31-33）。

七、得着神的丰盛

哀歌中有一钥句：“我心里说：耶和華是我的分，因此，我要仰望祂。”（哀三24）一些受过沉重丧失之痛的朋友告诉我，其在痛苦中经历了神深度的爱，是无法在别的情况下经历的。

我没有期望忧伤带来的苦痛会彻底消失。但我知道，如果我让忧伤作它的工——驱使我进到神的怀中，那么苦痛会变成我生命中的恩典。有一天，它不再是我的敌人，而是我的朋友。我要抓紧耶利米的话：“耶和华是我的分。”

(本文摘自《倾出我心——神仆书简 19 篇》)

诚意推介

《生命历奇——探索基督教信仰》（繁/体字版）

戴力高、顾百利、沈珊 著 宣道出版社 出版



教师手册
178页 HK\$80

组长手册
144页 HK\$60

组员手册
80页 HK\$38

这是一个介绍耶稣基督的课程，为期十周。学员以每周学习马可福音的方式，探讨有关基督教信仰的三大核心问题：耶稣是谁？耶稣为何而来？跟从耶稣有何意义？本课程已推行超过十年，并已翻译成二十二种语文，于五十九个国家及地区推行，备受好评。