**屬靈的憂傷**

 **賴妙冠 牧師**

**經文：耶利米書九1**

**引言：**

1.從生物學而言，所有的陸生脊椎有淚腺的溫血動物，還有海洋哺乳動物與海龜都會流眼淚。沒有眼皮的爬蟲類動物（如蛇、攀木蜥蝪等）沒有淚腺所以不會流淚。

2.流淚是人與生俱來的簡單行為，無需學習，人人都會，就像心臟跳動、嘆息、打噴嚏一樣自然。美國明尼蘇達大學心理學家威廉·佛萊從心理學和生化學的角度，對流淚行為進行研究。他把流淚分成反射性流淚(如受到洋蔥刺激)和情感性流淚兩類。情感性流淚的淚水中含蛋白質較多，在這些結構復雜的蛋白質中，含有一種類似止痛劑的化學物質。根據這一結果，佛萊推論「流淚」如同排泄行為，能排除人體由於感情壓力所造成和積累起來的生化毒素，如果不通過流淚排出，留在體內，這些毒素將對健康不利，所以出於情感性流淚排泄毒素，使流淚者恢復心理和生理上的平衡，因而對健康有益。

**○**我們讀經進度已讀到耶利米書，對耶利米深刻的印象就是「愛哭」，所以又稱之為流淚的先知。一位堂堂的大先知，猶如當時的國策顧問。在國家有難時，常被國王欽點面見諮詢意見，可是偏偏意見都不被採納，但他不是為自己不得志而憂傷，他的眼淚是因為憂國憂民，愛國愛民而流。

**一、認識「屬靈的憂傷」**

1.耶利米書的內容，充滿對當時社會的腐敗的憂心與嘆息，重複呼喚百姓悔改歸向上帝。

a.耶利米一再譴責當時的以色列人民離棄上帝的教訓，詭詐、欺騙的風氣甚熾，最為嚴重的乃是去敬拜偶像神明。這顯明當時的以色列人民心中已經沒有上帝的信仰了。耶利米指出當時的社會之所以會腐敗，不是因為缺少金、銀等財寶，乃是因為失去了對耶和華上帝的忠心。

b.當時的以色列國，遭受亞述、埃及和巴比倫接連著的威脅，四面楚歌。這是上帝藉著外邦軍隊來管教懲罰猶大國。但以色列人害怕敵人攻擊，擔心自己的力量不夠，就依靠強國四處結盟，這是因為對上帝的信心不足所致。耶利米受上帝選託，發出警告的信息，呼籲百姓歸向神，預言上帝的刑罰與亡國的命運，也有被擄歸回的應許，但仍無濟於事。以色列終於走上滅亡之路，耶路撒冷的城牆倒塌，百姓流亡異國。耶利米心痛了，他的淚水潸然而下。

2.→相較於現今台灣的社會不正也是如此？整個社會物慾化的生活，追求金錢至上的價值觀，選舉政見只要標榜「賺大錢」的經濟牌，總能吸睛吸票。同時我們也看到酒、色氾濫的嚴重性；雖三申五令禁止酒駕，但天天都有人違規酒駕；許多奇怪的色情場所處處出現，「純按摩」（有不純的）、「汽車旅館」幾乎處處可見，我們都心裡有數。甚麼錢都可以賺，連埋葬死人的墳地、納骨塔都可以被拿來投資炒作，抬高價錢，更別說房地產價格居高不下，因為只要有錢賺就是好事好工作。行詭詐、欺騙的事層出不窮，台灣的詐騙集團舉世聞名。上週通過的「同婚專法」，以「人權自由」響亮的護身符掩飾放縱的情慾，意味著追求情慾自由已超越規範社會的倫理架構了。台灣成為亞洲第一個同婚的國家可以做為誇口的政績，這是很驕傲的事嗎？身為基督徒的你我，是否如耶利米的心情，為台灣憂傷嗎？

→世界各國以發展國防、配備先進的戰爭武器作為保護國家的實力，我們台灣為了不被統一，也如飢如渴大量採購戰備。但是，從歷史上我們看到所有的帝國消聲匿跡，如巴比倫帝國、波斯帝國、羅馬帝國、大英帝國、俄羅斯帝國……一一消失沒落了。這些都指明一件事，這世界的人事物隨時在改變，不是我們的穩固的靠山，擁有先進的武器也不見得就有勝算。大至國家小至個人若不是真實認識上帝，依靠祂以祂作我們的主，這世上何處可有真正的保障？

3.耶利米的憂傷是出於大我大愛，他從上帝的心意看到國家悲慘的實況，而心中憂傷。我們每個人都有經歷過憂傷的時刻與心情，有時為自己或為所在意的人受到傷害、或失去所愛的、或無法負荷掌控的難處，或是因犯錯失敗造成的懊悔……，無論是出於大我大愛，還是小我小愛的憂傷，這些憂傷若不連結到上帝的裡面，不從上帝的心意去看待憂傷，往往找不到出路，而自己受到虧損。哥林多後書七10因為依著上帝的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來，以致得救；但世俗的憂愁是叫人死。(現代修訂版)*上帝用憂愁改變人心，使人得救；這是用不著後悔的！可是屬世的憂愁會使人死亡。*這就是說任何理由的憂愁難過，卻沒有想到應該回轉向神，也沒有想到神的恩典夠我們使用，那就只是世俗(屬世)的憂愁了。這樣的憂愁憂傷會把我們陷在死胡同裡，讓我們無法平靜安穩，容易因心理的憂愁而產生生理的疾病，這樣的憂傷對靈性生命沒有益處。但是回到神的裡面檢視自己的憂傷，尋求安慰與幫助，可以使我們的靈魂甦醒過來，重新得到平安喜樂。這就是屬靈的憂傷，使人得益處的憂傷！

**二、共同面對的「憂傷」**

人人都有「憂傷」的經歷，聖經中提到在今生我們都會碰得到的憂傷(愁煩)：

1.為「弟兄骨肉」─這是耶利米的憂傷，摩西也曾為他的同胞哀哭禱告，因為他的同胞拜偶像。他禱告說：這百姓犯了大罪，為自己做了金像，倘或祢肯赦免他們的罪……不然，求祢從祢所寫的冊上塗抹我的名。（出卅二32）保羅也是。為我弟兄，我骨肉之親，就是自己被咒詛，與基督分離，我也願意。(羅九3)保羅為骨肉至親未得救而難過傷心。「弟兄骨肉」大至自己的同胞，小至自己的親人。我們常為家人親友的生活工作擔心，你會為他們還沒得救擔心憂傷嗎？若我們都有這種憂愁，自然就會發熱心傳福音了。

2.為「教會」─另一種神聖的憂傷是為教會。除了這外面的事，還有為眾教會掛心的事，天天壓在我身上。有誰軟弱，我不軟弱呢？有誰跌倒，我不焦急呢？（林後十一29）神的家「教會」中有些軟弱跌倒的，冷淡退後的基督徒令人擔心。保羅謙卑承認自己也會有軟弱的時刻，而為著這些軟弱的肢體他難過憂愁。這都是屬靈的憂傷，無私的憂傷。你擔心教會衰退嗎？常常為教會禱告！

3.為「生活」─生活中吃喝穿戴、食衣住行的需要，天天要面對經濟上的責任與壓力，相關的就業、工作收入就成為我們的憂慮。耶穌說：不要為生活憂慮，吃什麼、喝什麼、穿什麼」？先求祂的國和祂的義，這一切都要加給你們了。

4.為「財富」─（太十九16—22）一位少年官年少得志，錢財很多，是個財主。雖然有心來見耶穌，問該做什麼事？才可以承受永生，主耶穌說：「你要變賣一切所有的，分給窮人，你還要來跟從我」。這個少年官聽了卻憂愁的走了。為什麼呢？因為他的產業太多。他憂愁的原因在於愛錢勝過愛人愛神，錢財成為他的拖累，常常為錢操心煩惱。

5.為「明天」（太六34）─為不可知的未來/前途愁煩。雅各書說其實我們像出現少時的雲霧，一下子就不見了，主要不要把明天交給我們，誰也沒把握，主若願意給我們明天，我們才有明天。因此耶穌說：不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。

6.為「死亡」（帖前四13)─人一出生，身體就會生病、衰老邁向死亡，生老病死是生命的常態，一般人對這些生命的過程中都會擔心煩惱，會很用心對抗生病、老化、死亡。但屬主的人帶著盼望，死了就可以回到天上更美的家鄉。

7.為「苦難」(約16:33)─在世上有苦難，這是命定，不可逃避；每個人都有一本自己難念的經，心很苦！我們各有不同的患難，但耶穌應允在祂裡面有平安：我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。我所賜的不像世人所賜的，你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。(約十四27)

8.為「罪」（詩五一17）─大衛因犯罪而失去內心的平安，在神的面前，為自己的罪憂傷痛悔。大衛不僅「怕」罪的刑罰，更「怕」聖靈離開他。猶大賣主知道自己做錯事而懊悔，但卻沒有回到神面前，只有自己懲罰上吊自殺，這就是屬世的憂愁，使人死亡。

**◎**憂傷的事有很多面向，有些是自己的因素引起的，有些是他人做錯事帶給自己的傷痛，又或許是人生環境的苦難，無論那一樣，我們都要學習轉化自己的憂傷，不能讓憂傷控制到絕望的地步。保羅心裡也憂愁，他在神裡憂愁，但他知道他的出路在神。在神裡憂愁是因為信神有恩典憐憫生命，相信神有改變和拯救的能力，因此將盼望放在神裡面，這憂愁不會過重，能在神裡得到平衡。

**三、化為祝福的「憂傷」**

1.轉向倚靠主─將注意力從憂傷的事轉向主，在憂傷時邀請主一起來面對，將解決問題的主權轉交給祂，主啊！祢說怎麼辦才好？拉撒路死了，馬大和馬利亞派人去請耶穌來，她們和主耶穌的對話有訴苦、有埋怨，這就是禱告，但只要與主一連線，任何對話的開始就是找到出路的開始。這個禱告的過程或長或短，所有憂傷愁煩的事都可以找到出路。道成肉身的主耶穌了解人間的悲苦哀喜，祂憐憫拿因城的寡婦死了兒子；祂為人心的剛硬憂愁嘆氣，為假冒為善的宗教人士生氣；祂會哭、會笑、會怒、會憂愁擔心，祂能體會我們的心情，因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。祂也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是祂沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。希伯來書四15-16。當我們感到絕望，祂賜下盼望；當我們無法饒恕人，祂寬廣我們的心學寬恕。祂賜給我們勇氣，去面對不可知的未來。我們雖是灰頭灰臉心裡也蒙灰，祂卻從塵土中高舉我們。

2.受益的盼望─我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按祂旨意被召的人。羅八28

將每一個憂傷愁煩，即使在自己犯罪後，出於神的管教而有的「憂愁」，都交由上帝讓祂介入，如此才不致過度憂愁，自怨自艾，陷在沮喪中否定生命、放棄生命。憂愁使我們的心自卑轉向神，俯伏祂的主權，以致能經歷神的愛和神的作為，生命因此改變並鍊淨，自己就先受益，享受屬天的喜樂、平安。大大小小的萬事都在上帝的手中，真心尋求祂的人，在其中必得益處。

3.祝福的心意─我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用上帝所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。林後一4 一個屬神的人經過受苦的熬練，不僅自己受益，他的生命經歷也會成為別人的祝福。我們大部分的憂愁是來自於活在有罪的世界和有罪的自己，上帝使用任何的不幸和難處來磨煉調教我們，在其中賜下美善的恩典與安慰，使我們有朝一日可以幫助別人。所以每當我們憂傷時，先從耶穌那裡去尋找安慰，讓這安慰先安慰我們，並通過我們帶給別人安慰，這就成了自己和別人的祝福。

**結 論：**

1.生活中的「憂傷」其實背後蘊含著許多複雜的愛恨情愁，這是我們在生活中實踐信仰的課題，做一個不被憂慮、愁煩、愛恨情仇的情緒所綑綁的基督徒。我們不但要有基督信仰，而且是要成為享受信仰的基督徒。有一個人問一位修道士：你是如何下工夫修道呢？修道士淡然的說：餓了就吃飯，睏了就睡覺！那人詫異的問：一般人也是這樣的，跟你有什麼兩樣呢？修道士笑著說：當然不一樣了，一般人吃飯的時候，常不能好好的吃，食不知味，因為心中有一大堆的憂慮、愁煩；睡覺的時候，也不能好好的睡，因為心中有一大堆憤恨不平。我就不一樣，所以不同啊！」其實，從能吃、能睡、不憂愁、不憤恨不平，能積極奮發努力上進，就能看出信仰的功力深淺。

2.保羅身上有根刺〈大多數解經家指是他有眼疾〉，他曾多次祈求上帝醫治他，但是上帝並未答應，只告訴他：「我的恩典夠你用！」眼疾得醫治固然是神蹟，但眼疾未蒙醫治，卻能活得有喜樂、活得積極、言行能榮耀上帝，仍積極做主工，則是更大的神蹟。應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。腓四：6-8 真實的信仰可使自己不過度憂愁，且能成為樂觀、進取、喜樂的人。

 ( 2019/06/02 證道講章 )