傷心的人

詩篇 Psalms 13

I. 人生有挑戰 傷心的事多多

⇒ 約伯記 Jobs 5:7「人生在世必遇患難，如同火星飛騰。」

雅各書 James 1:2「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；」

生活不容易，人生有難處，有許多的挑戰（life is tough）

自從亞當墮落犯罪後，世界被破壞了；似乎沒有任何事是完美的（nothing work perfectly）。你的身體狀況，你的人際關係，世界上的經濟，甚至你的家庭生活，婚姻關係都會造成困擾；因為我們生活在破碎的世界。生命中有失敗，失望，死亡，我們會失去一些東西，我們會傷心，難過。但願我們活在地上，願主的旨意成就在地上，翻轉我們。

有些傷心，痛苦的事是我們自己造成的，雅各書 James 4:1-2「[1] 你們中間的爭戰鬥毆是從哪裡來的呢？不是從你們百體中戰鬥之私慾來的嗎？[2] 你們貪戀，還是得不著；你們殺害嫉妒，又鬥毆爭戰，也不能得。你們得不著，是因為你們不求。」。事情發生的原因，有些不是我們造成的，有些難以去了解，為什麼神讓那些令我們傷痛的事臨到我們？當然我們可以求上帝保佑使我們免除災難疾病，死亡…..，但似乎上帝沒有成就我們心所願的。我們也說不清楚為什麼。

我們是人都必須經歷生活上免不了的事情，詩篇 Psalms 23:4「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。」，人生遭遇那些事，是必經的路程，但我們會安然渡過；哥林多前書 1 Corinthians 10:13「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」

我們有時多有衝突，爭戰，混亂，我們的健康每況愈下，我們的財務似乎不順利，親人朋友過逝；我們遭遇這一切會難過，傷心。

→ 有傷心，難過，流淚也是正常的；人生有不同季節，不同的旅程；傳道書 Ecclesiastes 3:4「哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時；」，那些情緒反應都是恰當的。週遭發生的事，很多事，讓我們憂傷，難過，戰爭，死亡，意外，火災，車禍，暴力….我們會難過是合理的。聖經沒有教我們事情當作沒發生，故意擺出笑臉；有失落，有憂傷是正常的情緒反應，你也不用假裝沒發生。

→ 憂傷哀痛，流淚對你的健康也會有幫助的，身體上、情緒上，靈性上都有助益；成長的過程需要這些過程，如同母親生育經歷分娩的痛苦。但不要停留在傷心哀痛的情緒。

撒母耳記下 2 Samuel 12:15-23「[15] 拿單就回家去了。耶和華擊打烏利亞妻給大衛所生的孩子，使他得重病。[16] 所以大衛為這孩子懇求神，而且禁食，進入內室，終夜躺在地上。[17] 他家中的老臣來到他旁邊，要把他從地上扶起來，他卻不肯起來，也不同他們吃飯。[18] 到第七日，孩子死了。大衛的臣僕不敢告訴他孩子死了，因他們說：孩子還活著的時候，我們勸他，他尚且不肯聽我們的話，若告訴他孩子死了，豈不更加憂傷嗎？[19] 大衛見臣僕彼此低聲說話，就知道孩子死了，問臣僕說：孩子死了嗎？他們說：死了。[20] 大衛就從地上起來，沐浴，抹膏，換了衣裳，進耶和華的殿敬拜；然後回宮，吩咐人擺飯，他便吃了。[21] 臣僕問他說：你所行的是什麼意思？孩子活著的時候，你禁食哭泣；孩子死了，你倒起來吃飯。[22] 大衛說：孩子還活著，我禁食哭泣；因為我想，或者耶和華憐恤我，使孩子不死也未可知。[23] 孩子死了，我何必禁食，我豈能使他返回呢？我必往他那裡去，他卻不能回我這裡來。」

撒母耳記上 1 Samuel 16:1「耶和華對撒母耳說：我既厭棄掃羅作以色列的王，你為他悲傷要到幾時呢？你將膏油盛滿了角，我差遣你往伯利恆人耶西那裡去；因為我在他眾子之內，預定一個作王的。」

⇔ 你可以用較健康有益的方式處理你的傷痛

1) 詩篇 Psalms 32:3「我閉口不認罪的時候，因終日唉哼而骨頭枯乾。」"When I keep things to myself I feel weak deep inside me and I moaned all the day."
找一位屬靈的伙伴，忠誠的朋友，傾吐你心中的痛苦。

2) 向上帝訴苦，甚至自我反省，認罪悔改
你要知道上帝知道你的傷痛失落，你為自己的罪，為那些事，傷心難過，上帝會祝福你的。
馬太福音 Matthews 5:6「飢渴慕義的人有福了！因為他們必得飽足。」
詩篇 Psalms 30:5「因為，他的怒氣不過是轉眼之間；他的恩典乃是一生之久。一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。」

II. 上帝如何祝福安慰傷痛的人呢？How God blesses broken heart?

1) 拉你與神更親近
詩篇 Psalms 119:176「我如亡羊走迷了路，求你尋找僕人，因我不忘記你的命令。」
詩篇 Psalms 34:18「耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。」

2) 祂有無限的恩典給你

→ 上帝真正關心你，了解你；彼得前書 1 Peter 5:7「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」
以賽亞書 Isaiah 49:14-16「14 錫安說：耶和華離棄了我；主忘記了我。15 婦人焉能忘記他吃奶的嬰孩，不憐恤他所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你。16 看哪，我將你銘刻在我掌上；你的牆垣常在我眼前。」
希伯來書 Hebrews 13:5「你們存心不可貪愛錢財，要以自己所有的為足；因為主曾說：我總不撇下你，也不丟棄你。」

→ 在傷痛中，不要只停在你的感覺，要加上上帝為你預備的祝福，目前看不到但耐心等候就是你的。
哥林多後書 2 Corinthians 6:10「似乎憂愁，卻是常常快樂的；似乎貧窮，卻是叫許多人富足的；似乎一無所有，卻是樣樣都有的。」"Our heart ache but at the same time we have the joy of the Lord, I am not on my own.
以賽亞書 Isaiah 46:4「直到你們年老，我仍這樣；直到你們髮白，我仍懷攙。我已造作，也必保抱；我必懷抱，也必拯救。」"Even to your old age and gray hairs I am He, I am He who will sustain you. (take care of you) I have made you and I will carry you.
詩篇 Psalms 55:22「你要把你的重擔卸給耶和華，他必撫養你；他永不叫義人動搖。」撫養 "sustain"

3) 上帝透過祂的教會安慰你，鼓勵你
羅馬書 Roman 12:5「我們這許多人，在基督裡成為一身，互相聯絡作肢體，也是如此。」
羅馬書 Roman 12:10「愛弟兄，要彼此親熱；恭敬人，要彼此推讓。」
羅馬書 Roman 12:15「與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。」
帖撒羅尼迦前書 1 Thessalonians 5:11「所以，你們該彼此勸慰，互相建立，正如你們素常所行的。」

4) 上帝要調整你的方向，幫助你成長
箴言 Proverbs 20:30「鞭傷除淨人的罪惡；責打能入人的心腹。」
"Sometimes it takes a painful experience to make us change our way."
羅馬書 Roman 8:28「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」
"We know in all things God works for the good of those who love Him."

祂把不好的變成好。

5) 祂為你將來有最好的預備

我們有未來，有永生，有復活，有天堂的榮耀，永恆榮耀的居所

哥林多後書 2 Corinthians 4:17-18「17 我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。18 原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。」”These troubles are getting us ready for eternal glory. troubles, pains you are going through now (sickness, sadness, suffering, lack, loss, pain, pressure, problems) seem like nothing. Things that are seen don’t last forever Things that are not seen are eternal.”

6) 上帝藉我們所經歷的能夠去幫助別人

哥林多後書 2 Corinthians 1:4「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」

III. 在這痛苦的過程中我要如何渡過呢？學習大衛的禱告

大衛從曠野牧童 15 歲被召回家中，上帝的揀選透過撒母耳膏他為王。他送便當給兄弟，遇上了非利士人向以色列叫陣，他自告奮勇選了五顆石頭，殺死了巨人歌利亞，帶領以色列人打敗非利士人。他受眾人擁戴，引起掃羅的忌恨，一路追殺他。他帶了 600 位散兵游勇到處逃，從一位獵人變成被追殺的獵物，甚至他忠心的戰士 600 人最後竟然要拿石頭打死他；他只有靠上帝才走得下去，撒母耳記上 1 Samuel 30:6「大衛甚是焦急，因眾人為自己的兒女苦惱，說：要用石頭打死他。大衛卻倚靠耶和華─他的神，心裡堅固。」大衛此時心情你想也想得到，他的禱告在詩篇 Psalms 13。

他的禱告有個重點，①他訴諸上帝的應許，上帝的權能，詩篇 Psalms 13:3 耶和華：我的上帝啊：”Lord, My God.” “Yahweh Elohim”

耶利米書 Jeremiah 20:11「然而，耶和華與我同在，好像甚可怕的勇士。因此，逼迫我的必都絆跌，不能得勝；他們必大大蒙羞，就是受永不忘記的羞辱，因為他們行事沒有智慧。」

詩篇 Psalms 138:7-8「7 我雖行在患難中，你必將我救活；我的仇敵發怒，你必伸手抵擋他們；你的右手也必救我。8 耶和華必成全關乎我的事；耶和華啊，你的慈愛永遠長存！求你不要離棄你手所造的。」

大衛除了向上帝訴苦外，他求上帝照祂的應許，按照祂的信實與慈愛應允他，(a)求祢看顧我 ”consider me” “look at me” “do not turn your back on me”。(b)求祢應允我 “hear me”。(c)使我眼目光明 “enlight my eyes”。

②大衛存感恩的心；主一直用厚恩待我 “He has been good to me.”

③大衛用詩歌唱出得勝的信心

IV. 今天發生的事也許不是大衛所期待的，但人生中有許多得勝的經歷，上帝的恩典要紀念。

詩篇 Psalms 77:11-14「11 我要提說耶和華所行的；我要記念你古時的奇事。12 我也要思想你的經營，默念你的作為。13 神啊，你的作為是潔淨的；有何神大如神呢？14 你是行奇事的神；你曾在列邦中彰顯你的能力。」

詩篇 Psalms 78:7「好叫他們仰望神，不忘記神的作為，惟要守他的命令。」

今天活著就是新的一天，有希望的一天。