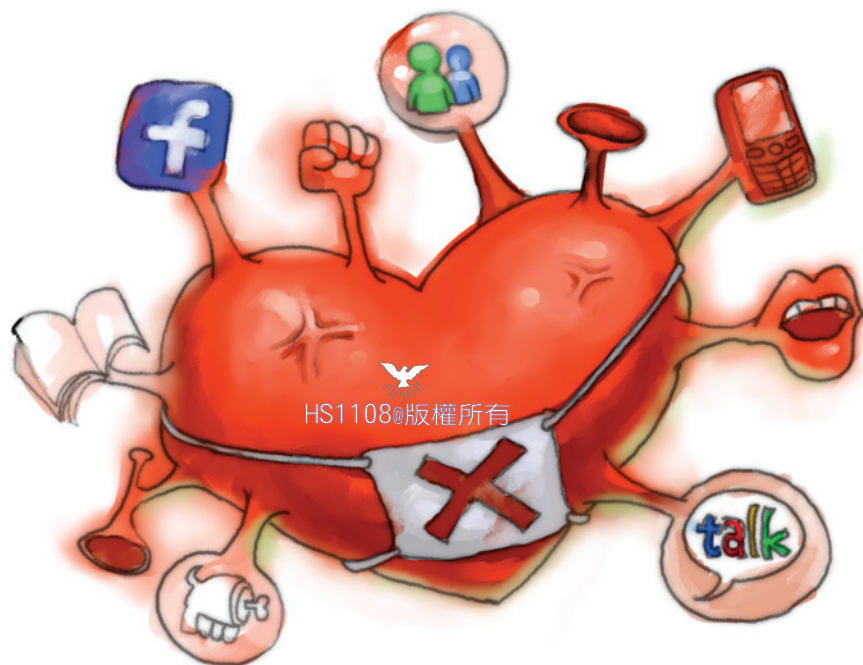


我要為祢的慈愛高興歡喜；因為祢見過我的困苦，知道我心中的艱難。

I will be glad and rejoice in your love,

for you saw my affliction and knew the anguish of my soul.



1 心裡作難

文／微光 圖／尚仁

基督徒屬靈生命成長的祕訣，……是仰賴全知全能的主耶穌基督。

「心事誰人知」這首歌，在1980年代初期曾唱遍台灣的大街小巷，直到如今這首歌已經成為大眾無法說出心中苦悶的代表曲。「啞巴吃黃蓮，有口難言」這句俚語也道盡人心裡那分有話卻說不出口的苦。或犯錯，或受委屈，或被人誤解，或困難當頭，或遇到問題百思不解，或想尋求援助卻不知如何啟齒，或眼見親友受苦心裡想幫忙卻不知如何伸出援手！心裡作難，宛如泉源般湧出的思緒，只能深藏在心中，不知誰能傾訴；無法啟齒，或不知如何說出內心話；害怕講出內心話別人會受不了，害怕情緒會崩潰，更怕自己無法承受開口後可能失控的發展。如此漫漫的煎熬，有時讓人覺得是被禁錮的靈魂，被內心作難的思緒吞噬日漸消弱的心力，宛如箴言所說：「憂傷的靈使骨枯乾」（箴十七22）。

「你在想什麼？」是目前風靡全球會員近七億人的臉書（Facebook），鼓勵會員將心裡的話寫出來的招牌名言。曾有人戲稱：凡上臉書者必得安慰！因為當人吐出心中的不滿或苦水後，一般而言，親朋好友們會寫些鼓勵安慰的話予以回應。但在隱私性備受爭議的臉書裡真能得到安慰嗎？事實上，有更多在臉書上的朋友因臉書上的留言造成誤解，可能是不當留言或對留言過度解讀而反目成仇，不相往來。似乎說出內心話有時比選擇不說還更讓人受傷！

對一般道德標準要求較高的基督徒而言，在生活當中同樣會遇到困難或犯錯的時候。然而，熟悉道理的同靈常自我期許要常說造就人的好話，擔心言語上的失誤，或是尚未成熟或不周全的想法，可能會成為他人或自己的絆腳石。因此，當有心事，心裡作難的時候，會偏向自我要求，選擇操練敬虔，靈修自己的心性，求神幫助，不願在言語上增加過失；但有時候，若遭遇的課題快超過人所能承受的能耐時，內心不免躊躇，不知該找人傾訴是好，或是勒住自己的舌頭比較恰當？

說出內心話前要慎選對象

其實當心裡作難，心裡有話想說時，若能夠把握適當的時機和場合對適當的人說出，有易身心靈健康。因為人的思緒若失去真理的引導，心眼被困境所蒙蔽，較容易被自己固執的偏見限制，或鑽牛角尖，或陷入疑惑，或惶恐不安，看不見真理的指引，聽不見神應許的安慰，容易作出錯誤的判斷。如果我們在不當的場合找錯人吐露內心話，可能會讓自己在窘境中越陷越深。掃羅王找交鬼婦人求助的事件值得我們思考和警惕。

執迷不悟，選錯對象， 錯上加錯的掃羅王

掃羅起初是位謙卑被神的靈感動的國王，卻一再因為受不了外在的環境考驗，心中害怕，失去順服和信靠神的心，悖逆神的命令，招惹神怒，所以神離開他，並有惡魔攪擾他的生活，使他身心靈都不得平安。後來掃羅再次遇到困難，雖求問神，但神都不回應。

掃羅因甚窘急，被神離棄，便去找交鬼的婦人，要招撒母耳來回答他心中的問題，

但掃羅那次的靈異經驗，卻使他甚是懼怕，一天一夜無法進食，毫無氣力。問題依舊無法得到解決。

掃羅的失敗是因為當他心中害怕的時候，未能生出倚靠神的信心；當他犯錯招惹神怒的時候，他未能及時回頭聽撒母耳先知的勸告，向神悔改認錯，最終走到與鬼打交道的地步。可見，當人因為過犯似乎內心作難，若執迷不誤，不向神悔改，又找錯對象尋求幫助，只會讓自己的處境更糟。

說出內心話的方法

有心事的時候，臉上可能會帶有愁容，周遭的朋友有時難免會關心、詢問。然而，並非每位朋友都是能夠讓自己坦然無懼地說出內心話的對象。有時候，也會遇到一些想挖人心事或內幕消息的人，更是讓人對於是否說出內心話感到欲言又止。哈拿與以利祭司的對話提供不錯的應對之道。

向神傾心吐意， 向人點到為止的哈拿

哈拿因為無法生育，每年全家到示羅敬拜祭祀神的時候，都被丈夫的另一個妻子用言語激動以致她哭泣不吃飯。雖然丈夫非常愛她，依舊無法塗抹哈拿心中無法生育的痛苦。哈拿心裡愁苦，就痛痛哭泣，在神面前不住傾心吐意地祈禱。但哈拿禱告只動嘴唇，不出聲音，使祭司以利誤以為她是喝醉了。被誤解的哈拿簡單地對以利說：「自己是心裡愁苦的婦人，在主面前傾心吐意，因被人激動，愁苦太多，所以祈禱到如今。」

祭司以利聽見後，就祝福哈拿說：「你可以平平安安地回去。願以色列的神允准你向祂所求的。」後來神顧念哈拿，使他懷孕生下一個兒子，就是後人稱為以色列國父的

我要為祢的慈愛高興歡喜；因為祢見過我的困苦，知道我心中的艱難。

I will be glad and rejoice in your love,

for you saw my affliction and knew the anguish of my soul.

撒母耳先知。哈拿是有真智慧的人，雖然被人激動心中愁苦，又被祭司誤解是喝醉酒不正經的女子，但哈拿對祭司以利說話時，卻能夠濾過屬人情感上與屬世現實中不堪的內容，對事不對人，輕描淡寫，說出自己向神禱告的原由，更抓住重點說明自己是向神恆切禱告。因此能得到祭司以利的諒解和祝福（撒上一1-18）。

可見，遇到困難先向神傾心吐意禱告，有人問起自己心裡作難的原由，若能抓住求神幫助的重點，對事不對人的原則，簡略描述個人的處境，更能點出正確的禱告方向，也讓自己得到代禱的力量！

求神賜說出內心話的時機

吐露內心話的時機可能會是助人走出困境，或使人更加困苦的轉捩點。《傳道書》九章11節說：「所臨到眾人的的是在乎當時的機會。」因此，當心裡作難的時候，要求神帶領開路，賞賜好機會與智慧的應對，好讓我們知道如何把握機會解決問題。尼希米先知在為神重修耶路撒冷圍牆的事上，為我們立下很好的榜樣。

把握神所賜的機會， 向人開口求援的尼希米

遠在書珊城波斯王宮中擔任酒政的尼希米，因獲知耶路撒冷城牆被拆毀，城門被火焚燒，那些受擄歸回剩下的人，在猶大省遭大難。尼希米因此哭泣悲哀，在神面前禁食禱告，思索重修聖城的計畫，求神讓他在王面前蒙恩。

之後，尼希米輪班入宮服侍波斯王亞達薛西，當他拿酒奉給波斯王時，國王看出他臉上的愁容，並開口詢問他心中為何愁煩。尼希米甚懼怕，仍舊勇敢向王坦白心中為聖

城荒涼而憂愁。當國王進一步問：你要求甚麼？尼希米看出這是神所賜的機會，心中默禱天上的神後，更進一步向王要求幫助重修聖城，並提出計畫案。波斯王應允尼希米所有的要求，因為神施恩的手幫助他（尼二1-8）。

可見，人遇到不可能任務的挑戰，心裡愁煩。若能在神面前表明愛主的心志，禁食禱告、專心倚靠神，神會開啟人的心眼，必定讓人親眼看見神用祂施恩的手帶領，賞賜好機會，賜智慧與謀略幫助我們超越難關，完成人眼中不可能的任務。

選擇不說出內心話， 使靈命更趨成熟

將內心話存在心中未必是件壞事，關鍵在於我們如何面對和調適，因為神使萬事互相效力，叫愛神的人得益處。人若以有限的智慧經驗和能力去詮釋眼前的痛苦難關，人若局限在屬人有限的世界裡思索解決和應對之道，許多時候只會使人更感無助與無奈。倘若能跳脫屬人的有限思維去追求屬神的無限智慧，將有助於基督徒的靈命成長，讓我們得著神裡面的益處。耶穌世上的母親馬利亞為我們立下美好的榜樣。

存在心裡，反覆思想， 信仰茁壯的馬利亞

馬利亞是位很特別的女子，蒙神揀選成為耶穌在世上的母親。馬利亞與眾不同的特質就是她謙卑自己為主的使女，情願順服神的旨意，願神預言的計畫成就在她身上。

面對未婚受聖靈感動、懷孕、耶穌誕生、牧羊人傳達天使喜信、嬰孩耶穌在聖殿受義人西緬祝福和亞拿先知預言。孩童耶穌獨自留在聖殿裡學習道理時說：「要以父事

為念」；耶穌在迦納婚筵中說：「我與你有甚麼相干？我的時候還沒到」等等，諸多不平凡，令人難堪，百思莫解，心如被刀刺透的種種，馬利亞只將一切所經歷的事存在心裡，反覆思想（路一26-56）。

當耶穌傳福音工作時，馬利亞跟隨耶穌；當耶穌被釘十字架時，門徒四散，馬利亞站在十字架的旁邊；當耶穌升天後，耶穌的門徒與馬利亞同心合意地恆切禱告，在五旬節時同受聖靈。馬利亞將一切與耶穌有關的事存在心裡，反覆思想，使她對神的信仰和自己的靈命更趨成熟，讓她從神的使女，轉變成專心跟隨主耶穌到底，和忠心傳揚基督福音的門徒。

心裡作難的時刻是靈命成長契機

若捫心自問，生活的問題何嘗不是信仰的問題呢？因為聖經真理的教導是生活問題的指南。當生活與真理衝突時，或當暫時無法掌握真理教導的方向時，在生活上和信仰上會經歷不同層次的考驗而心裡作難。若將或順或逆的信仰生活經歷存在心裡反覆思考，等待神的時機，會幫助沉澱我們的心靈；追求明白真理，會洗滌我們的心思意念；尋求神的智慧，會讓我們生出基督徒屬靈的生命力，助我們靈命成長，行事為人滿有基督的形象並散發基督的馨香。

用禱告把心裡的「蟲罐子」交給神

曾有位同靈經歷數年工作不順利、家裡不平安、生活不愉快的考驗。面對宛如排山倒海般的困境與考驗，卻無法向周遭的親友訴苦，因為人未必能理解，也不見得諒解他的艱難處境。他的心裡作難，只能將一件件令人椎心刺痛的經歷往心底壓，能壓多少算多少。雖想按聖經真理行出完全的道理解決

問題，但因為人的軟弱，只求不要犯罪的變相逃避問題。直到有一天，他快受不了，情緒快崩潰，好想把一切的不平不滿全部都說出來，就算會世界大亂也無所謂，他跪到神面前，祈求神幫助快失控的自己。

禱告中，神對他說：「不要打開裝滿蟲的罐子」(Don't open a jar of warms!) 他對神說：「主呀！祢知道我心裡就是有這樣的蟲罐子，而且罐子裡的毛毛蟲已經多到連瓶蓋都壓不住，快滿出來了！」神說：「你知道這些毛毛蟲將來會蛻變成美麗的蝴蝶嗎？」他對神說：「但我討厭、害怕，更無法忍受這些毛毛蟲！」神說：「為何不將這蟲罐子交給我保管？等罐中的毛毛蟲蛻變成蝴蝶的時候，我會讓一隻隻美麗的蝴蝶飛到你身邊，讓你明白神奇妙的作為。」

頓時間，這位同靈的心開了，不再思索要不要對人述說自己的苦，學習交託，學習等候神的時間和欣賞神的作為。之後，神真的讓這位同靈陸續在生活中看到從那蟲罐中翩翩飛出的花蝴蝶。

生命是身心靈成長的旅程。在成長過程的不同階段當中，每個成長階段都有各自的主題、衝突、挑戰與瓶頸。但生命的課題豈是自己能獨自承擔的？每一個讓人心裡作難的時刻，都是讓我們靈命成長的契機。當心裡作難的時候，不論是否說出內心話，都要試著以神為中心來面對說與不說的抉擇。恰當地說出內心話可以讓自己從神所賜的機會，和神所安排的天使中得到幫助，促使靈命成長；即便不說也可讓自己從神的道理和與神靈交的過程中使靈命更趨成熟。基督徒屬靈生命成長的祕訣不在於依靠自己的能力，而是仰賴全知全能的主耶穌基督。

我要為祢的慈愛高興歡喜；因為祢見過我的困苦，知道我心中的艱難（詩三一7）。✠