

有一個人，走熟悉又陌生的香港街道，看見人來人往，內心浮現有一份無力感。他面對著從外而內的壓力，又面對著從內而外的試探，這觸及他內心泛起陣陣情緒。他找到朋友和家人，可以大喊一場嗎？原來大家都很忙。誰不知在這城市中每個人都經歷過這一點點帶有悲哀的味道，只是每個人都在默默忍受獨個兒的孤單。這個人，有你曾經的影子嗎？還是你正經歷這份孤獨？有否想過當你自己面對著情感時，重回到有根有基的愛，就是神與你同在的愛。當你還未找祂時，祂已四面環繞你。當朋友和家人來不及給你支持時，神在撐住你。讓內心的感受歸回神的平安，需要一份寧靜的空間，讓自己的內心說話，把這些心聲告訴神，甚至向神提出質問與哭喊，神都必垂聽。

或許你會想向神發出悲哀、質問、憂愁等情緒是不屬靈和沒有信心的表現，但在聖經的哀歌中就記載了很多詩人內心的吶喊，從悲哀中轉回神得幫助的基本。

在公元前586年，耶路撒冷被毀和神的子民被擄，詩人為「那人」發出哀愁。「求你記得我的困苦和流離，它如茵蔯和苦膽一般；我心想念這些，就在我裏面憂悶。但我的心回轉過來，因此就有指望；」哀三 19-21。19-20 節的記念是描述了那人的悲哀絕望，是『我記念』與『我的生命記念』，是表示記念自己的苦難及求神記念自己的苦難。¹ 這個由自己轉到神的記念，是一個向神的信心的宣認：神還是記念人的神！這是肯定的。同時這人受苦也是肯定的，坦白向神表達內心的痛苦，不斷在神面前記念自己的憂愁。一方面相信神是記念人，一方面自己在受苦，這張力叫人矛盾。但這人『回轉過來』，是顯明了人的選擇，想在苦難中等待神的心。「每早晨，這都是新的；你的信實極其廣大！」哀三 23。詩人認為每早晨都是經歷新事物的機會，都要盼望有新事物的到來，是延續了 21 節等待的態度，是能在苦難中經歷逆轉，尋回神。

社會壓力與疫情叫人心生悲傷與憂愁。讓我們向神坦白心情，由悲哀中轉回神的幫助，承認人的渺小和限制，自己向神陳述記念困苦，神是記念人的神！別怕！等待著每天早晨充滿盼望，期待新事物的來臨吧！

¹ 高銘謙著，《耶利米哀歌 悲哀質問與盟約盼望》(香港：明道社有限公司，2018)，頁 98-99。