

## 《与神同行》 当灰心时（1）

很多时候，在毫无先兆的情况之下，我们会踏进一个我们完全没有心理准备，和无法控制的幽谷之中。而在这样的情况下，我们通常会有实时反应，就是感到灰心和挫败，因为我们既没有能力去控制，也不能改变什么，那是一个我们完全不能掌握的环境。在这样的一个幽谷中行走，的确是让人感到沮丧的。有时候，这幽谷的经历会很短暂，很快我们就可以走出来，重见天日；但有时候它会持续好一段时间，是我们无法预料的。

大部份人都经历过挫败，知道灰心是什么样的滋味，那种感觉无助，没有出路的心情，最让人难受。今天我们要一起来思想的，就是神能够在这样难以度过的处境中，给你平静和安宁，是超过人所能想象的，祂能够给你说不出的喜乐和满足，虽然环境依旧，没有转变，但是你内心却有满足的平安喜乐，这是神的恩典。

在我们思想这个信息之前，有一件事我要提的，就是神容许我们行经一些充满焦虑和让人感到灰心的道路的时候，祂有一个很重要的目的，就是要向我们彰显祂的慈爱，温柔和信实，以及祂是怎样的可靠和可信。而当我们跨过这些经历，从困境中出来以后，也许是几个月之后，或者是更长的时间以后，所有让人焦虑的事都告一段落之后，我们会有一份实在的，说不出的平安和满足，是我们难以形容的。

我很难告诉你怎样去寻觅这份说不出的平安和喜乐，因为这是神所赐的，它是神的恩赐。然而，如果我们依着圣经的指示去行，我们就是预备自己去接受神在极大的灰心和沮丧的情况之下，所要给我们那份极大的满足和平安。我们要思想神的能力，怎样帮助我们胜过自己消沉的情绪。

我们要看的经文，是腓 4 章，这是保罗在监狱里面所写的书信。保罗是一个绝对知道和明白什么是灰心和沮丧的人，因为他有太多的理由去埋怨，去表现不满，去诉苦。这是因为保罗是身处在一个他无法改变的逆境之中，而这环境的恶劣，是我们无法理解的。保罗在狱中写信给腓立比的信徒，感谢他们过去在他身上所作的，以及现今仍然作的。

然后，腓 4:10-13 这样说：“我靠主大大的喜乐，因为你们思念我的心，如今又发生，你们向来就思念我，只是没得机会。我并不是因缺乏说这话，我无论在什么景况，都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富，或饱足，或饥饿，或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”

好，我们现在回到旧约的赛 14 章，这里有一节经文是这样说，27 节：“万军之耶和华既然定意，谁能废弃呢？祂的手已经伸出，谁能转回呢？”这里说，没有人能废弃神所定的意旨，同样也没有人能让神已经伸出了的手收回。没有人可以打击神的作为和旨意，也没有人可以让神受到挫败。神的权能是超过一切，无人能移动的，祂有绝对的主权，祂是掌管万有和命定万有的。谁可以向神施加压力，让神转变，又或者拦阻神的作为呢？

要是你认为和觉得，自己是环境之下的牺牲品，是在某人的压力之下成为受害人，那么你必然会感到很无奈，感到挫败，感到灰心，因为你不懂得怎样去作出回应。但是一旦你认识到神的真实，你认识到神是怎样的一位神之后，你感到要重新校正你对神错误的看法，以及加强自己和神之间的关系，情况将会有戏剧性的转变，因为即使环境依旧恶劣，但是你的感受将会截然不同。

我们试着从两方面来看挫败，有些挫败是使我们感到惧怕，能够消耗我们的精力，甚至是能够毁灭我们的；但另一种挫败却有振奋人的功效，所以谈到挫败，其实是有种不同的性质的。我们来看看保罗的切身经历，看他在腓立比书中的分享，以及刚才我们所看的赛 14:27 的经文。保罗身在牢狱里，在这以前，保罗带着传福音的使命，就是神呼召他，以及交托给他的使命，要到各处去宣扬神的名，他是个宣教士，落实的执行神的工作，忠心的传道。可是，突然之间，他因为传福音的缘故，而被捕入狱，他不能再继续宣教的工作，他不能再探访朋友和弟兄姐妹，不能跟他们有任何的交往，也不能训练信徒，造就和建立教会。保罗可以向神发出这样的质问：“神阿，你不是呼召我出来传道的吗？”看，现在我什么都不能作了，我在监狱里，受到很大的限制。保罗可以有千百个理由去感到灰心和挫败，这是可以理解和同情的。

可是，保罗在狱里写信给弟兄姐妹的时候，他竟然安慰弟兄姐妹，叫他们不用担心，因为无论他处在什么景况之下，他已经学会了知足，所以即使在监牢里，保罗也没有受挫的感觉。要是把保罗受挫的经历，和我们感到受挫的经历拿来比较，相信我们必定感到惭愧，因为我们所受的，比起保罗所受的，根本算不得什么，我们所认为的天大的事情，让我们感到无限挫败的事，在保罗的眼中其实是无关重要的小事。透过保罗的经历，让我们来学习一些功课，并且应用在我们今天的处境里。首先，我们看见，挫败这种感觉不是外在的问题，而是内在的。意思就是说，某人或者是某个环境，是无法让我感到灰心或挫败的，除非我自愿感觉这样，除非我容许这些影响我有这样的想法。事实上，挫败感在我们里面是有个根源的，它不是在外面，因为外面的人和事物影响不了我。

很多时候，当人感到失意和灰心，总会找个人来怪责，又或者我们想尽办法去改变环境。比方说：“如果我能够这么做，如果环境可以改变一点，如果某个人可以这样改变……”，我们有许多“如果”和假设，想象“情况如果不是像现在这样的恶劣，我们就不至于此。”“如果我有好的健康，如果我不是生意失败，如果我在感情的道路上不是有这么多的波折”等等，我们可以想到很多很多的如果，是我们希望有所转变的。然而，让我们了解到，挫败感并不是来自外在的环境，乃是来自我们的心里。外在的环境只是诱发我们内心一些已经存在的因素，因而一触即发，因为我们里面已经存在有挫败感，环境只是导火线而已。

当一个人感到灰心和挫败的时候，他们会产生不同的反应，有些人可能会说：我健康不好，我厌倦了这份工作，我不喜欢老板，我也不喜欢一起工作的同事，我不想继续做下去了，我感到厌倦和灰心，每天我回到公司工作，就感到很不开心，我决定辞职不干了。于是他就作出辞职的决定。然而，如果是基督徒，我们有没有考虑到，这是神的旨意吗？大部份应该不是，因为这个决定基本上是基于外在的因素，因为有太多的不喜欢和不如意，而作出的决定。

有时候，当人不懂得怎样处理这灰心的情绪，他们会选择自杀，寻短，自己结束自己的生命，因为他们不懂得处理问题和烦恼。他们看自己所经历的，看环境和周围的困难，感到自己无能为力，不知道要怎样去面对。既然不能改变环境，即使自己做到最好，情况依旧是这样，于是就会萌生轻生的念头，这当然是撒但的诡计，要人想到一死百了，死亡可以终结一切。事实却是不能，这只是撒但的谎言，无论如何，不同的人对困境会有不同的反应。

明白了环境和周围的人，不是我们感到挫败的原因之后，我们跟着要来问的就是，到底问题的原因是什么？头一个我要提到的原因就是，人不能接受神所造他的模样。我再说，人之所以感到挫败和失意，是因为人不能接受神所造他这般的模样。换句话说，他感到不甘愿做人。

挫败感是有等级之分的，有时候，人感到有点失意，不知道原因是什么，但内心觉得不满足不称心，却又说不出原因，不过它的影响很小，而且往往很容易可以胜过这种感觉。另一层较强的失意感，会影响人生活的各方面，促使人有不正常的行为，有时候也会让身边的人不愿意跟他交往，因为怕感染了这种负面的情绪，而这些人也因为要摆脱这种感觉，而去求助于其他的人或事物。

还有一种最严重的，是会影响到身体的健康，他们要到医生那里去求助。当然，也许他们的身体真的有毛病，但大部份致病的原因，并不是生理性的，乃是心理性和精神性的，是由于他们里面有极深的欠缺和不满足。比方说：有些人不满足自己天生的样貌，他们尽了很大的努力去改善自己的样貌，但是却不能，因此而感到非常沮丧。有些人不满意自己的才干和能力，他们环顾四周，看见别人都可以在很多方面发展所长，浑洒自如，有好的家世和背景，所以能够出人头地。再回头看看自己的景况，真的觉得自己一无是处，因此就一直活在沮丧的情况之中。

又或者有些人的际遇很不好，因此终日耿耿于怀，心里非常沮丧和不满。弟兄姊妹，神不希望我们活在灰心和挫败之中，神从来不会错，但祂也不会事事迎合我们的意愿和想法，神不必讨好人，神自有祂的主张和主权，祂不会受人的摆布和指使，因为神是一位独行奇事的神。但是，无可否认，挫败这种感觉是会有等级之分的，有些只是不喜欢所在的环境，但有些却是不喜欢自己。

第二个可能造成人沮丧的原因，就是不懂得怎样处理过去所发生的事。在很多人的经历中，他们之所以感到挫败，感到沮丧和失意，不管是浅的或深的，往往都是因为他们不懂得怎样处理过去所发生的事。正因为不懂得去处理，所以就不能摆脱这些事所带来的阴影，和负面的影响，他们还是背着这样的包袱生活。当然，最容易和最常见的反应，就是不断埋怨，谴责别人和抱怨环境，如果这样，如果那样。而不是积极的面对问题和解决问题，所以问题始终在那里。

还有第三个可能导致人产生挫败的原因，就是我们拒绝去处理一些明知道不是神旨意的事，这是指现在发生和经历的事。我们明知道神的心意不是这样，但是我们拒绝去解决它，所以心中就经常会感到失意和沮丧。当然，我们不满意神造我们的模样，我们会感到挫败，我们不去处理过去的事，也同样会产生挫败感；同样，很多人之所以活在沮丧的情绪之中，是因为他们不去对付现有的一些态度和习惯，他们明知道不合神的心意，但却不肯对付。

比方说，一个人心中充满仇恨和苦毒，不肯饶恕别人，心中经常想着报复，那么，不论他是如何努力的生活和工作，结果都只是一样，就是感到失意和挫败。神不容许我们心中存有这样的苦毒和恼恨，但我们坚持去保留这些，结果就心中不能称心如意。此外，人如果心里存着这些苦毒和仇恨，不肯除去，这其实就是徒然让人加增烦恼和沮丧，因为他们要维护自己的利益，要证明是别人错，自己对，单是这种心态，已经无法叫人满足和快乐。

即使人每个星期都到教会去，听道理，参加聚会和敬拜神，但如果内心的苦毒和仇恨一天不除去，他们就必然一生活在苦恼之中，不但让自己痛苦，也让周围的人感到痛苦，这其实是得不偿失的。那些想要证明自己有理，而不肯降服圣灵的人，将继续在这样的心境中过活，他们的一生都会过得不如意。有时候，这些人为了摆脱内心的失意和挫败，他们会换个新的环境，搬到别个地方去住，又或者换个新发型，新打扮，用自己所能想到的方法，去作出多方面的改变。然而，这一切都无补于事，他仍然感到不快乐，因为问题是出在内心，而不是外在的因素。

反观另一些人，他们看来什么都没有，但生活得开心得多，他们感到满足和喜乐。可惜，今天感到失意和挫败的人实在太多了，到处都是。有些人甚至因此而去看医生，希望医生能有好的治疗药方，可以让他脱离这样的情绪。然而，医生充其量只能给你打针，或者是开点药给你吃。但是却不能进到你心灵的深处，给你灵里的帮助。所以，效果有限。医生有时候是可以藉着药物的功效来治标，但却不能治本。亲爱的弟兄姐妹，离开了神，人没有办法着靠自己，去摆脱这种源自内心的挫败和失意，因为问题的答案是在神那里。

今天，很多人拿酒精和药物当作寄托，也有人用其他办法藉着放纵情欲来消愁解闷，但全都不管用，只会更灰心。因为知道内心的问题是压在心底深处，根本就没有离去，没有解决。事实上，任何人都帮不了忙，不管他们尝试用什么以为有效的方法，其实是没有效用的。

让我分享一个广受欢迎，被神大大使用的传道人的经历，这是他刚开始出来传道的时候所经历的。这个传道人，可以说是个完美主义者，从童年时代开始，这个性格就已经显现出来。年青的时候奉献自己给主，愿意一生被神使用，作个全职的传道人。于是他很努力的装备自己，心里想我既然是个奉献的人，一切都得比一般信徒更长进，更有热心，更积极才是。他努力读圣经，努力祷告，努力去事奉，在生活和事奉上都表现得很积极很努力，不容自己有半点松懈，他所做的这一切，无非都想证明自己是行的，是有能力的，是可以的。

后来，进到事奉工场上，他这个习惯就更明显了，他凡事都要求做到最好，对于自己有极高要求，他很想把最好献给神，很想传讲最好的道理，很想把他生命中最好的给神。因此他花很多时间与神交谈，学习多聆听神，学习多祷告等候神，无论做什么，他务必要求做到最好。一个完美主义的人就是这样的，他为自己定下的目标很高，其实是他永远都达不到的，因为他的目标太过不切实际了。

于是，这个传道人的生活 and 表现就越来越钻牛角尖，他预备好讲章之后，一改再改，务必要改到最好的，自己感到最满意的。他要求自己每一篇的讲道都达到完美，无懈可击的那样。他经常自我检讨，在用词上，在表现上，在仪态上，是否还有可以改进的地方。这也因此形成了他自义的性情，他觉得自己足够取悦于神，自己的行为表现是最好的，这足以让神满意。他不断鞭策自己，要多读圣经，多祷告，多奉献，多作见证，无论什么都得比平信徒做得好，因为这样才可以神喜悦和满意。很多年以来，这个传道人都生活在这种自己给自己的压力之下，结果很少体会到神的恩典，到底是什么。他还以为神高高在上，严格的要求他有这样的表现，才合格，可是做到怎样地步才算是满意呢？还可以前进多少呢？这显然让他感到困惑。他付出一切，在肉身上，在精神和心灵上，都全力以赴。

当然后来神恩待他，改变了他这种思想，但我要指出的就是，神其实从来没有要求我们依靠自己达到完全，相反神知道我们的软弱，有限，知道我们过失，知道我们的本像，但是祂却接纳我们，神要我们活得快乐轻松，享受祂所给我们一切的美物。要是我们事事对自己感到不满意，这样的日子会是很难捱的。而且许多我们是不明究理的活在灰心和消沉中。但是诗27篇提醒我们，神在掌管一切。1到3节说：“耶和华是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？耶和华是我性命的保障，我还惧谁呢？那作恶的，就是我的仇敌，前来吃我肉的时候，就绊跌仆倒。虽有军兵安营攻击我，我的心也不害怕；虽然兴起刀兵攻击我，我必仍旧安稳。”

亲爱的弟兄姐妹，以利亚灰心过，保罗灰心过，但是他说“主在我的旁边加给我力量，使我有盼望。”圣灵使我们想起主的恩典，想起神一切的恩惠，也让我们看见在苦难中神所隐藏的美意。经历到神使人夜间歌唱的真实。我们的主耶稣基督不灰心，也不丧胆，是全然蒙神

悦纳的。当人不信他，排斥他，拒绝他，本该最灰心、丧志的时候，他说“父啊，感谢你，你的美意本是如此。”他就欢乐起来，神的喜乐油充满他。求主帮助我们，藉着祂的话语，引导我们，负主的轭，学主的样式。帮助我们，凡事不怕敌人的惊吓，而是能在关键时刻，在感到最灰心的时刻，依靠主的话语，支取主的应许，胜过灰心。用神的应许当作钥匙，打开灰心监牢。让我们不再选择灰心，而是靠神的恩典，让主的爱丰丰富富的浇灌在我们的心里。