

《与神同行》 得胜灰心（1）

你是否觉得自己正在困难和失意中挣扎，很想把里面许多压抑的情绪抒发出来呢？你觉得无论你到哪里去，做些什么，心里总是觉得不愉快，觉得很失意，就好像有一大片乌云在覆盖着你，无论你到哪里，它都在跟着你一样，你无法挣脱它。到底你感到失意的事是什么呢？也许你能够说出来，但有时候，你觉得情况是莫名其妙的，你不知道为什么事情失意，但却觉得自己充满灰心和失意。你无法说出其所以然，但你同时也跳不出这种情绪，它笼罩着你，叫你感到不安。要是你不去处理这种有害的情绪，它将会在你的一生中，伤害你，使你痛楚，而你和你周围的人，都会因为你无法挣开的这种感觉而备受伤害。

今天我们要看的经文，是旧约圣经的尼希米记，在我们念经文之前，先来认识一下尼希米记这卷书的背景。这书本所记载的事迹，是任何人遇见都会感到灰心和沮丧的，任何人听见这样的消息，看见这样的事，都必然满怀失意，然而在尼希米记里面，却从来没有一节经文讲到他因此而感到灰心和失意。

我不否认我们每一个人都会有灰心失意的时刻，要是灰心只是偶尔出现一下，那倒可以接受，起码我们都是人，我们都有人的情绪，而在某些事情之下，灰心难过的心情是免不了的，但问题我们要知道怎样去处理，怎样去面对，好让它尽快离开，而不是侵占我们的心灵，不断的搅扰我们，使我们最终选择放弃或者是离开神。

在尼 1 章里面记载尼希米是亚达薛西王的酒政，职责是在王面前把酒递给王，而亚达薛西是一个外邦的君王。当时尼希米接到了一些很让人忧心和难过的消息，是来自他本族的同胞。请看尼 1:3-4，经文说：“他们对我说：那些被掳归回剩下的人，在犹大省遭大难，受凌辱，并且耶路撒冷的城墙拆毁，城门被火焚烧。我听见这话，就坐下哭泣，悲哀几日，在天上的神面前禁食祈祷。”经文就先读到这里。

跟着所记载的，就是尼希米向神所发出的祷告，他向神求问，在这样的处境下，他到底可以做什么，应该做什么，应该怎样回应所听见的坏消息，而他是在王面前侍候王的。结果，尼希米心中的忧虑，连王也观察出来了。王问尼希米“为什么他没有病，却面带愁容呢？这绝不是别的，必然是心中愁烦。”于是王问尼希米到底发生了什么事，经文记载尼希米心中向神默祷，求神指教他该怎样回答。跟着他就从实的告诉王，那些发生在他祖国的残酷事情，这正是他心中忧虑的原因。

当尼希米告诉王发生在他家乡的事情之后，王就问尼希米说：“我可以为你作什么呢？”尼希米于是大胆的请求王批准他回国，就是回到耶路撒冷去，好重建城墙，他并且请求王厚赐他所需用的材料，好让他可以重建那毁坏了的城墙和城门。王一一答应了尼希米所求的，并赐他诏书通知其中所要经过各省的各个官员，使他可以顺利通行。

跟着我们看尼 2:17-20，经文这样说：“以后，我对他们说：“我们所遭的难，耶路撒冷怎样荒凉，城门被火焚烧，你们都看见了。来吧，我们重建耶路撒冷的城墙，免得再受凌辱！”我告诉他们我神施恩的手怎样帮助我，并王对我所说的话。他们就说：“我们起来建造吧！”于是他们奋勇做这善工。但和伦人、参巴拉，并为奴的亚扪人多比雅和阿拉伯人基善听见就嗤笑我们，藐视我们，说：“你们做什么呢？要背叛王吗？”我回答他们说：“天上的神必使我们亨通。我们作他仆人的，要起来建造；你们却在耶路撒冷无分、无权、无纪念。”“

透过这段经文的记载，让我们一起思想怎样得胜人生不如意的处境中的灰心和失意。

灰心和失意，人人都经历过，但是有什么方法可以不被它击倒，反而可以得胜呢？既然灰心的时刻是无法避免的，因为它好像随时来到的不速之客，既没有征兆，也无可避免。也就是说，我们唯一能做的，就是勇敢去面对它，胜过它。那么，到底怎样才可以胜过灰心呢？

首先，我们要认识的，就是“灰心和失望，是一个选择”。既然是选择，那就不是必然的，而是在于我们的回应和决定。那就是说，我们可以选择灰心，选择整天愁眉不展，忧心忡忡；但也可以选择拒绝灰心，因着认识它的本相而拒绝它，不让这种负面的情绪来影响我们，我们可以决定不灰心，不失望，这是在于我们各人的选择。

我不是说，我们可以做到在任何时刻中，在面对任何的环境，都可以不灰心，或者说做到在我们的人生中，没有灰心的时刻，不是这个意思。然而，我们必须知道，即使灰心来到，也不过是短暂的时刻而已，绝对不是持续一段漫长的时间。如果我们认识到自己是神的儿女，我们明白神的大爱，神对我们的关怀和照顾，祂乐意在我们人生的任何时刻里帮助我们，我们的失意就会很快过去。我们可以在失望当中，依然不沮丧，不灰心。虽然环境和事情令人非常的失望，但我们却知道怎样用智慧去作出适当的反应，这就是我们要学习的。

到底怎样才可以得胜灰心呢？因为我们每一个人都会面对灰心的时刻，要怎样才不会被灰心击倒呢？也许我们先来分辨一下，“灰心”和“失望”两者之间的分别。“灰心”到底是什么，“失望”又是什么，“灰心”和“失望”两者是一样吗？还是有不同的含意？

“失望”和“灰心”两者是不同的。“失望”只是因为所期待的得不到而产生的一种情绪。我们期望得到这个，但最终得不到，我们会感到很失望。我们可以对事情感到失望，也可以对人感到失望。比方说，某人承诺替我办这件事，最后他忘记了，他没有做到，他达不到我的期望，于是我感到失望，因为所期待的没有如期出现。我以为得到，但却得不到，这种感受就是“失望”，是对于希望落空的时候所产生的情绪反应。

但是“灰心”就不同了，灰心是失去信心，对自己对别人和对环境不再有信心，因而会选择放弃或者是离去。常话说“人生不如意之事十常八九”，“失望”是无可避免的。但是我们却可以学习在失望的时候，依然不灰心，这就是我们今天所要思想的课题。

“失望”是外界对我们所造成的刺激，但“灰心”却是由我们对事物的判断而产生的反应，显之于外的表现。那么，我们怎样才可以在让人感到很失望的时刻里，依然不掉在灰心沮丧的泥淖当中呢？如何驱走这片乌云呢？

尼希米和被掳归回的犹太人的遭遇非比寻常，在他们自己的国土中，一件又一件让人失望的事情接连发生，那些被掳归回剩下的人在犹大省遭大难，受凌辱；并且耶路撒冷的城墙拆毁，城门被火焚烧。”

当时一个地方的城墙被毁，就这表示他们再没有抵抗外敌的能力，他们被随时会被敌人所滋扰；不但这样，他们的城门被火焚烧，这显然也是敌人的所为，而从此之后，他们不能将城门关上，他们不能保卫国土的安全和完整。生活在里面的同胞，都提心吊胆，担惊受怕的度日，充满恐惧和灰心。尼希米的一个弟兄，远道前来要告诉尼希米的，就是这些听了让人叹息的坏消息。这些事情不但让人失望，更是让人感到灰心。尼希米知道他的弟兄和他周围的同胞，都因为这些消息而感到灰心，但是尼希米却适时的拦阻这种心情发生在自己身上，他设法让自己不灰心，不放弃。

尼希米虽然置身于家园被毁的伤痛中，又置身在充满灰心绝望的同胞当中，其实是很容易感受到种种负面的情绪，只是尼希米不这么想，他不但个人不灰心，他还鼓励周围的人，对他们说安慰的话。尼希米告诉大家，他之所以回来，从被掳之地重返耶路撒冷，是因为他要着手重建城墙和城门，好让自己的国家不再受到凌辱。尼希米招聚了犹太的领袖们，向他们说出这些鼓励的话。尼希米要挑战他们，也要鼓励他们，结果他积极的态度产生了极大的果，犹太人在失望当中大受鼓舞。

弟兄姐妹，今天，我们是不是愿意作一个鼓励别人的人呢？还是到处散播灰心的人呢？当别人接触我们的时候，他们所感受到的，是灰心还是鼓舞呢？这其实是我们个人的选择，是我们自己的决定。要是我们灰心，又把丧气的话挂在嘴上，活在忧郁当中，那么我们会使周围的人都感染到灰心，都觉得没有希望。然而，如果我们学会怎样面对失望，懂得怎样去处理，我们就可以作一个鼓励别人的人。不论我们的环境怎样，我们所置身和面对的困难怎样，我们都可以让接触我们的人，获得安慰和鼓舞。基督徒的话语应当是正面的，积极的，帮助人，造就人的好话。

然而，这并不是很容易就能做到的，我们必须先学会怎样处理灰心，我们才可以成为一个鼓励人的人。今天这个世界多么需要鼓励的话语？到处都有需要鼓励的人。在社会上，在每天所接触的人群里，很多人的表情都是不快乐的，许多人每天都活在困境和愁苦当中，活在绝望和失意当中。

正如一开始的时候我所说的，有时候，我们说不出灰心的原因，我们不知道自己为什么会感到这么多的失意和灰心，但有些时候我们是知道的。下面我会举出一些常见的，让别人感到灰心的事情，也许你听了以后会深有同感，感到这些问题是非常真实的。

首先我要提的，就是他人的眼光。可能是误会所造成的。当你跟一个你无法讨好的人一起生活的时候，不论你做什么，对方总是不满意。他不是嫌多就是嫌少，埋怨你太早或是太迟，过多或是不够。你所说的，你所做的，你所表现的，他都会有所挑剔，你不管尽上多大努力，总是不能讨好对方。在这样的情况之下，无论是谁都会感到灰心，我们会觉得很无助，因为问题已经不在于我们做什么或不做什么，而是对方的反应因为我们实在无法让对方喜欢我，接纳我。

今天，不少人生活这样的环境之下，他们不但遭受到言语上的虐待，有时还加上身体上的虐待。生活在这样环境下的人，根本无路可走，他们知道情况不会好转，因为对方改变的可能是微乎其微，因而他感到灰心绝望。

第二、是感到神没有垂听祷告。尽管你是多么勤力的祷告，积极的祷告，神好像完全听不见，或者是听而不闻，一点也没有反应。你读圣经，你向神认罪，你再祷告，求神改变你的处境，但神没有这样做，你不知道神到底要做什么，只是你心中觉得很失望很灰心。你觉得神忽略你，神没有顾念你，神好像离你很远，你独自一人再也撑不下去了，所以你感到灰心。

第三、是反叛的心理。有时候，有些人干脆就承认自己是个失败者，他不再坚持，不再奋斗，不再努力下去了，觉得承认自己输了会好过些。比方说，很多反叛的孩子，他们反叛的原因正是因为这样。他们尽上很大的努力去做，但无奈总是无法满足父母亲的要求和期望，有时还会带来父母的责骂和挑剔，孩子觉得很无辜，也很气馁，他已经尽了全力，但父母仍然不满意。可能不少父母亲所要求的，是过高的标准，是孩子很难达到的。比方说，考试一定要满分，考不到一百分就不要回来。而这样坚持的结果，只有一个，就是孩子会极度灰

心，因而放弃和反叛。

有时候，父母是因为骄傲而这么做的，他们每次看见孩子，就挑剔这样，不满那样，认为孩子应该这样这样做，而不应该有这样这样的表现，似乎做父母的，所做和所表现的都是完美的。他们从来就不犯错，所以也不许孩子犯上任何大小的错，这样挑剔的父母，不但在中国，在西方国家也有很多。无形中就压缩了孩子成长的空间，在孩子心目中，他感到不管做什么，做得多好，做得多尽力，结果依然一样，就是备受批评和挑剔。弟兄姐妹，我们要留意，管教孩子是一个受约束的权柄，要在主里，按着真理管教。不是情绪的发泄，不是面子的坚持。父母持续不断的批评，只会带来反效果，只会毁了孩子的一生，叫孩子一生充满失意和灰心。他们会想，“我连父母也讨好不了，怎么能讨好天父呢？”有的基督徒可能灰心到一个地步，说“不要叫我做基督徒，我已经受够了！”这是因为他们过去曾经有这些痛苦的经历。但是，神的旨意绝对不是如此，神要我们常常喜乐，靠主喜乐。因为祂是那安慰丧气之人的父。

第四、有些人之所以感到灰心，是因为他们容许自己有某些的习惯，也许是酗酒，也许是不道德的行为，或者是吸毒，又或者是别的不良嗜好，而这些坏习惯就束缚着他们，他们有时很想挣脱，却不知道该怎么做。最后他们会自暴自弃，承认自己就是这么的一个人，是改不了的，是无可救药的。他们也不会祈求神的帮助，因为他们不相信神会爱着像他们这样的坏人，不相信神会赦免他们所做的这么多的坏事，因为他们连自己也接受不了。

有些极度灰心的人，甚至会走上自杀的道路，亲手了结自己的生命，他们不想再活下去。他们讨厌自己，感到自己的自我形象很低，连自己也瞧不起自己，他不知道怎样面对自己，感到没有任何人关心他，所以最后他们选择了自杀的路。

第五、有时候一个人的灰心，是来自持续的经济压力，也许是之前作了一些错误的决定引致的，又或者自己的经济问题是受到别人牵连的，无论怎样，长期活在经济的压力之下，会让人感到灰心。虽然尽了力，但经济丝毫没有改善，没有转机，不知道怎样去寻求帮助，只是感到很灰心，而周围也许会有人施加压力，他们不但不谅解你，还对你作出很多的要求，让你感到很无助。你知道再努力也不会有好结果，于是只好任由自己灰心下去。既然没有人明白，没有人帮助，没有人关心，我也就毫无斗志。有些人也许会放弃，有些人也许会挺而走险，做出一些犯法的事情，是因为他感到很灰心，感到无路可走，于是作了必坏的选择。

弟兄姐妹，神从来不希望我们做出不法的事，不论环境怎样，这都是不应该做的，这都不是神的旨意。神是一位慈爱的天父，祂爱我们，关心我们，祂要将最好的赐给我们。要是我们做错了，祂会赦免我们，不论我们沦落到怎样的地步，神都有方法将我们挽回，祂都能拯救。祂爱我们到底，祂救我们到底。在祂没有难成的事，祂是使死人复活，使无变为有的神。只要我们相信祂，依靠祂，等候祂，顺服祂。神要救我们脱离灰心的困境，祂要我们活得快乐，祂会亲自医治我们伤痛的心灵。

第六、有时候，我们感到灰心，是因为我们觉得没有人爱我们，虽然活在我们四周有很多人，但是我们却找不到一个爱我们的人，这实在是悲剧。当人找不到爱的时候，他会感到自己毫无价值，不值得被爱，不值得被关心。我所有的困难和问题，重担等等，完全不值得任何人的关心。其实这很多时候，只是我们自己片面的看法而已，我们以错误的角度去看自己和别人，也把对自己的看法，当作是别人对我们的看法，因而陷在灰心当中，其实情况不是这样。有时候可能有人表示关心我们，但是我们却因为心里的压抑和沮丧，拒绝了别人的关心。

第七、有人因为健康的问题而感到灰心。有的人健康很不好，身体常常出毛病，尝试过很多医生和药物都不见果效，好像没有人可以帮助他们，再没有复元的希望了。有的人是长年受病痛折磨，于是感到很灰心，有些人甚至因此而轻生。有些人患上绝症，医生说没有希望了，来日不多了。所以病人和他身边的朋友都感到很灰心，很绝望。

然而，亲爱的神从来不放弃我们，在神永远有希望，祂应许“压伤的芦苇祂不折断，将残的灯火祂不吹灭”，祂没有忘记我们，祂总不丢弃我们，也不撇下我们，祂知道怎样领我们走过人生的幽谷。总是赐给我们够用的恩典。不少信靠耶稣的人，即使走到人生的尽头，像保罗在亚细亚被压太重，力不能胜，甚至连活命的指望都绝了，心里也断定是必定的。但是，保罗的心我和脸上依然充满喜乐。因为有神就有指望。

尼希米所听见的，是坏消息，是足以让他感到灰心的信息，但是他没有这样，反而寻求神的帮助，不惜千里迢迢的回到耶路撒冷，重建城墙和城门。神恩待尼希米，与他同在，帮助他，加力量给他，又透过他来鼓励振奋犹大人，结果城墙在很短的时间内就重建成功了。因此，不论我们落在怎样的处境中，总要抬头仰望神，在神永远有希望。

要明白神的旨意，我们得默想神的话和寻求神的指引。诗 19:7-11 提醒我们说：“耶和华的律法全备，能苏醒人心；耶和华的法度确定，能使愚人有智慧；耶和华的训词正直，能快活人的心；耶和华的命令清洁，能明亮人的眼目；耶和华的道理洁净，存到永远；耶和华的典章真实，全然公义。都比金子可羡慕，且比极多的精金可羡慕，比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。况且你的仆人因此受警戒，守着这些，便有大赏。”