

《与神同行》 当孤单时（2）

孤单是我们所要面对的一种有问题的情绪和感受，我们很想尽一切努力去克服和摆脱孤单，但无奈却是不能。孤单的来到，有时会把人折磨得好像生活在地狱一样可怕，但也有些人很快可以排解孤单，这是在于我们以怎样的态度去面对和处理孤单。这也是我们今天继续要思想的主题。

孤单可以像乌云盖顶一样的，整天在我们头顶笼罩着我们，挥之不去。孤单有时候也像浓雾，不论你往那里去，那浓雾总是不散。事实上，孤单不只是外界所给的影响，更主要的是内心的情况，它是源自我们内心的一种感受。所以，单凭外表我们无法断定某人是否孤单，但是我们内心真正的感受，会告诉我们是否感到孤单。很多时候，孤单的感觉会很浓烈，叫人喘不过气来，我们不禁问自己：“有什么方法可以摆脱孤单？”孤单是一种具有破坏和侵蚀性的精绪，它会伤害我们，所以必须正视和处理它，不能让它无限蔓延。今天，我们生活在一个到处都有人感到孤单的环境里，包括我们自己在内，都会感受到孤单。

孤单对人是一视同仁，不分对象的，不论你是富有或贫穷，是受过教育或是没有受过教育，有地位或者是没有地位，都没有分别，孤单都一样会进入我们的生命，袭击我们，让我们失控，因而有些人会做出一些异常的行为。孤单的感觉，一说出来，很多人都会起共鸣，因为很多人都了解什么是孤单，而且饱受孤单的折磨，那就像人闯进一个漆黑的隧道，没有尽头，四周一片漆黑，伸手不见五指，只是盲目的在摸索前行。而怎样才可以找到出路寻见光明？他是没有办法知道。孤单是源自内心，所以比外在的问题更难捉摸，而且更难解决。

然而，神造我们，祂的心意不是要我们孤单的过活，或者在生活中感到孤单，被孤单感受所伤害和折磨，神的旨意不是要我们孤单的过日子。“孤单”跟“独处”很不相同，“独处”是一种个人的选择，因为渴望跟神在一起，因为爱神而很想单独来到神面前，这是一种享受，虽然独自一人，却不感到孤单。这跟我们所说的凄凉的孤单很不相同。

孤单是痛苦的，是让人感到难受的，就像生活在乌云密布的日子，又像在浓雾弥漫的环境下，没有风可以把这些云雾吹散，无论你往那一个方向走，它始终在那里。因为那种感觉是发自内心的，所以即使环境改变了，它始终还在那里，没有离去。这种孤单感在蚕食着我们，让我们感到痛楚，也给我们压力；而因为里面感到孤立，所以它也会蔓延到外面。不论我们怎么努力想改善或摆脱，但始终不见果效。

有些人因此会问：既然生活得这么痛苦，我为什么还要活下去呢？这是因为他感到被隔离，跟人断绝关系，觉得不再有亲密的感觉。既然没有真正的友谊和关系，也没有亲密的接触与交往，活着还有什么意义呢？所以有些人在极度孤单的时候，感到非常绝望，最后选择自杀寻短结束自己的生命。这当然不是解决问题的方法，尤其还不认识耶稣，还没有经历神的恩赐，还没有得着救恩和永恒生命。要知道自杀之后所带来的是永恒的审判和定罪，那是很可怕的事。自杀只是一种逃避的方法，不能解决问题，只会把更多的问题留给别人。当人死了之后，要是没有信耶稣，只能自己担罪，要永远与神隔绝，永远与那位创造主隔绝，这是很可怕也很可悲的。

既然自杀寻短不是解决孤单的方法，那么到底有什么方法，能够有效的解决人内心的孤单呢？怎样处理浮现在心底的孤单感呢？因为它不是心理作用，乃是真实的存在我们的生命中，在我们里面的。要是我们不知道怎样排解孤单，孤单就会毁灭我们，因为它会推动人去

作一些毁灭性的行动。一些人的习惯，行为，意识，是在感到孤单的时候做的，而那些行为和习惯显然是伤害性和毁灭性的。其实，当人逃避问题，没有勇气去面对的时候，他其实是把自己和人的关系扯得更远，使人更无法去建立起和人的关系，于是更觉得疏离和隔绝。罪会使这情况恶化，并且使它更难处理，所以不要在感到孤单的时候，放纵自己任意犯罪，或是消极逃避问题。总要儆醒祷告，免得入了迷惑。

那么，到底有没有方法，可以帮助陷入孤单的人走出孤单的幽谷，而且得胜的呢？绝对有，今天我特别要分享的就是这个方法，一个绝对而彻底有效的方法。我们要胜过孤单，不是去逃避，不管这孤单是偶然在心中浮起，又或者它是一条长长而黑暗的幽谷，我们要在其中走过，但是重要的是我们怎样走出来，而不再被困在其中。我们无法改变孤单这个事实，但是我们可以面对它，胜过它。那么，要怎么样胜过孤单呢？

要解决心中的孤单，头一步就是承认。承认自己孤单并不是罪。还记得保罗在提后 4:16 所说的吗？提摩太后书可以说是保罗的“绝笔书”，记录了他在受审期间的感受，经文这里：“我初次申诉，没有人前来帮助，竟都离弃我，但愿这罪不归与他们。”保罗坦白的告诉弟兄姐妹，他当时是被遗弃的。保罗认识的人很多，他有很多的朋友和同工，而其中彼此熟知和亲密的朋友也不少，可是当保罗获得初次上诉机会，正需要有人全力支持的时刻，竟然没有一人前来看望他，前来帮助他，反而是离弃了他。因此保罗心里的孤单，是可想而知的。在这么重要的关头，竟然一个熟悉的人都没有出现，情况是多么让人沮丧啊。

主耶稣其实很清楚我们所感受到的孤单，这是因为主耶稣亲身经历过和感受过孤单的滋味，这也是为什么在来 4 章那里，神藉着希伯来书的作者给了我们这一个宝贵的应许，指出“我们的大祭司，并非不能明白我们，不能体恤我们的软弱。”这位大祭司主耶稣，祂是完全明白和体谅的，这是因为祂也曾凡事受过试探，和我们一样，只是祂没有犯罪。请我们看，来 4:16，作者说：“所以我们只管坦然无惧的，来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。”我们怎样可以得到主的帮助呢？首要就是向神承认自己有这个需要，告诉神我们感到孤单，我们需要祂的帮助并且是时刻需要。

第二步，要胜过孤单，秘诀是跟主耶稣基督建立个人的关系。也许你会说：“我不是基督徒，我也不想做基督徒，我只想排解内心的孤单而已，不要劝我信耶稣，不要跟我谈做基督徒这一套。”但是，无论我们愿不愿意，这是绝对的需要。神创造了我们，祂是为自己的荣耀而创造的，祂爱我们，祂渴望和我们建立亲密的个人关系，这是神造我们的目的。神是自我成全，自我满足的，祂根本不需要你和我，因为祂是宇宙的大君王，是万有的主宰，万有都祂所造的，也是属于祂的。但同时，神就是爱，祂渴望向我们显明祂的爱，祂乐意把祂的大爱倾倒在我们身上，爱的延伸成为祂创造的行动，祂要跟我们交谈，乐意住在我们里面。

然而，世人都犯了罪，罪就使得人与神隔绝，有罪的人不能来到圣洁的神面前。我们原是死在过犯罪恶之中的，然而因着神的怜悯，祂叫我们活过来。祂亲自为人解开这个死结，就是藉着耶稣基督到世上来，为我们被钉死在十字架上所成就救恩。因为主替我们死，我们的罪就得了赦免，被踏在脚下，丢在背后，投于深海。藉着主耶稣，人可以和神和好，跟神有合一美好的关系，我们可以不再与神隔绝，而是永永远远享受与主的同在。要知道，每一个人都是神所造的，神渴望我们获得祂的爱，而神也渴望得回我们对祂的爱，渴望我们愿意与祂建立亲密的关系，好让祂满足我们的心灵，将丰盛的恩典和福气倾倒在我们身上。

亲爱的朋友，亲爱的弟兄姐妹，让我告诉你，世界上没有一样东西可以永久满足人的心，使人感到生命完全和丰盛，除了神之外。你可能很富有，可能在别人眼中很有名声，地位和权势，但是唯一能够使你心灵获得完全而满足的，就只有神。因为祂是那位充满万有的。

透过认识耶稣基督，相信接受祂做救主，向祂承认自己的罪，接受耶稣基督的拯救，主要赦免我们的罪，不再记念我们一切的过犯，我们跟神可以重新和好，建立生命的关系，神要把祂的生命赐给我们，叫我们享受祂的同在永不分离，人内心的满足就是从这里开始。亲爱的弟兄姐妹，亲爱的朋友，人之所以感到孤单，是因为与创造祂爱祂的神隔绝了。如今神藉着祂的爱子耶稣基督把这个问题解决了，我们跟神重新建关系之后，就不会再感到孤单，因为神能够满足我们的心灵，除去我们内心的孤寂。

我们获得神无条件的赦免，可以作神要我们作的事，过着神所喜悦的生活，我们不再孤单，人生充满意义和价值。当我们怀着谦卑的心，在神面前承认罪过，承认我们需要祂的拯救，这样的祷告，神乐意垂听。事实上，神正等候人向祂作出这样的呼求，保罗说“现在正是悦纳的时候，现在正是拯救的日子。”什么时候我们呼求主名，口里承认，心里相信，什么时候神的拯救就来到。

新约圣经林后 5:17-18 这样说：“若有人在基督里，他就是新造的人；旧事已过，都变成新的了。一切都是出于神，祂藉着基督使我们与祂和好，又将劝人与祂和好的职分赐给我们。”这里说到“新造的人”，一切在基督里都获得了新生，在基督里我们成为新造的人，同时也接受了神的托付，要把这美好的信息传扬开来，跟人分享，劝人与神和好。

作为神的仆人和使者，我们的使命是“劝人与神和好”，这也是教会的大使命。到普天下去，传福音给万民听，使人与神和好，藉着耶稣基督把人带回神面前。藉着福音的宣扬使人回转悔改，帮助人重新认识生命的意义和价值。所以，要除去孤单，首先是要向神承认自己的确孤单，需要祂的帮助。第二是进入与耶稣基督的关系中，接受祂的救恩，得着祂的生命。

第三步，要胜过孤单可以发展主内的友谊。我不是说去交朋友，发展世俗的友谊，而是说发展主内的友谊。只有在主里的朋友，才能够和你畅谈属灵的事，一起在真道上追求。世俗的朋友往往在你孤单的时候，会鼓励你去作一些伤害你身心灵，放纵情欲的事，结果不但不能解决问题，还带来更多的烦恼。他们这样做，表面上是帮助你，其实是无形中把你带进一个更孤单的景况中。

世俗人犯罪，不会觉得什么；但是基督徒犯了罪，内心会感到极度的不安，圣灵的光照，良心的责备使他必须去对付，圣灵在他内心催逼，要他回转，向神承认，然后获得赦免，可以跟神之间没有阻隔。这就好像我们得罪了心里所爱的人，我们和他之间有了隔膜，我们心中会很不安，很不好受，非要马上和他处理好这些问题，互相承认过失，然后心中才会舒畅，才会觉得和对方关系亲密。我们跟神之间的关系，也应该是这样的。我们若是爱神，若是属于神，我们怎么能受得住中间有罪的阻隔呢？

到底怎样的朋友，才可以对于我们摆脱孤单有帮助呢？首先，是一些你能够和他们一起欢笑的人。圣经我们，“要与喜乐的人同乐。”要是你是不能够和一些朋友一起欢笑，一起分享，你很难进入彼此的世界，很难赢得友谊。所以，要找一些你可以和他们一起欢笑的人。

另外，是一些你可以和他们一起祷告的人，你感到他们明白你的问题，而他们也乐意跟你一起去面对问题。他们可以分享你的心事，却又能够保守秘密，这样可以信赖的朋友。

所以，找那些你可以和他们一起欢笑，一起祷告的朋友。你知道他们，了解他们，知道他们能够和你一起分担和分享，不用担心他们会出卖你，是你可以全心信赖的朋友。每一个人都

需要有这样的朋友，他们关心你，耐心的听你。当然，要找这样的朋友，有时候是可遇而不可求的。不过，有一个要诀就是，你要是希望别人可以和你一起欢笑，你必须也抱着开放的态度，你也愿意和他们一起欢笑。同样，你渴望有人可以和你一起祷告，你也必须乐意和他们一起祷告。

我所要强调的是，我们想要得怎样的朋友，我们自己也得预备作这样的朋友，因为朋友是双方面的，是有来有往的，不是一厢情愿的。所以，预备自己去作别人的朋友，帮助我们容易找到好的朋友。

要知道，所交的朋友要是不好，他们会把我们推向毁灭的道路，然而好的朋友却是和我们一起去追求神，学习敬畏神，像但以理和他的三个朋友就是一个例子。但是，我们同时也要知道，不能以朋友取代神，这绝对不能。朋友只是神给人的恩赐，是神爱的延伸，而不是神的代替。那些陪伴我们度过孤单岁月的朋友，他们只是提醒我们，神明白，神了解，神在你身旁，祂和你同在而已，他们也是将你带到神面前，叫你更多的经历神，而不是去取代神。

要是你将朋友取代了神的位置，你将会陷入更大的孤单。因为你会整个人都依赖对方，你会想完全拥有对方，占据对方，然后终有一天你发现，对方不能满足你，对方不能应付你的需要，他们可能退出和你之间的关系，因为你的需求太大，你要求无时无刻的陪伴。于是你就陷入更大的孤单里，本来你已经是孤单的，现在就更感到孤单了，因为你以朋友去取代神。

我们不应该以朋友去取代神，过份依赖朋友，因为我们一起需要依赖神，只有神才是我们依赖的对象，而不是人。只有神才不会离弃我们，祂对我们是不离不弃的。我们不但可以在神里面获得真正的满足，而且可以获得生命中任何的需要，祂是供应的源头。神渴望我们依赖祂，凡事交托祂，祂渴望我们感到需要祂，祂也希望我们在地上有属灵的朋友，有主内的友谊，可以和我们一起分享属灵的事物，可以一起追求。

事实上，主内的情谊是很美好的。试想像有人拍拍你的肩膀，或者是给你一个拥抱对你说：我为你祷告，我特别为你的需要和难处祷告，我为你在神面前呼求，我知道神会帮助你，我也希望你知道我们关心你，为你迫切的祷告，我们愿意分担你的重担。这时刻是多么的美妙和感人。主内的情谊就是这样的美好，神渴望我们可以在地上享受得到。所以，要是你希望排解孤单，你可以去发展一些主内的友谊，他们可以在主里帮助你。

有时候，身为牧者的，很难找到知心的好朋友，因为会众都觉得，身为牧者的，灵性一定很好，他们不会像平信徒那样有那么多的问题，他们对神的信心又大，他们不需要像我们这样的朋友。其实不是，牧者也是人，一样渴望朋友，我们不妨和牧者建立起朋友的关系，他们之所以不同，是因为他们有特殊的职位而已，不是因为他们个人有什么过人之处。

实际上，牧者和信徒一样，都有他们的软弱，都有不足的地方，而且都一样会感到孤单。所不同的也许是，他们懂得循正途去解决孤单的感觉，不让自己和世俗人一样，用毁灭的方法或逃避的方法去解决问题而已。但是，朋友的好处就是他们能够接纳我们的软弱，他们不一定明白，但是会以爱心去对待，他们会依旧爱你，依旧和你来往，而且在可能范围内帮助你，这就是真正的朋友。

最后一点我要提的，就是我们要在感到孤单的时候，来到神那里。神有时候就是藉着孤单来吸引我们亲近祂，因为我们忘记了祂，在多姿多采的生活中忘记了祂，所以神容许孤单袭击我们，好让我们记起祂，赶快亲近祂，好让祂来帮助我们，再一次复兴我们。所以，当你感到孤单的时候，快去亲近神，告诉神你感到孤单，告诉神你受了伤，也再次享受和神同在，

因为神应许无论怎样，都不离弃我们，也不撇下我们，这是祂向我们的承诺。千万不要像世俗人那样，借助药物，酒精，或者是放纵情欲来排遣寂寞，解决孤单，那将会让我们陷入更深的孤单，和更大的麻烦中，这是我们万万不能试的。

不管发生什么事，作为神儿女的，都应当信靠神，知道神的同在。诗 27:5-10，大卫在这里说：“因为我遭遇患难，祂必暗暗的保守我，在祂亭子里，把我藏在祂帐幕的隐密处，将我高举在磐石上。现在我得以昂首，高过四面的仇敌，我要在祂的帐幕里欢然献祭，我要唱诗，歌颂耶和华。耶和华阿，我用声音呼吁的时候，求你垂听；并求你怜恤我，应允我。你说：你们当寻求我的面；那时我心向你说：耶和华阿，你的面我正要寻求。不要向我掩面，不要发怒赶逐仆人，你向来是帮助我的，救我的神阿，不要丢掉我，也不要离弃我。我父母离弃我，耶和华必收留我。”