

《与神同行》 得胜灰心（2）

每一个人都必然在人生的许多时刻中，感到失望，因为失望在人生中是无可避免的事，它是避无可避的，每一个人都得面对。在人生漫长的旅途中，我们会让许多人失望，而许多人也会让我们失望。而且很多时候，让我们最感失望的，往往是和我们关系最密的，或者是我们最爱的人。没有一个人的生命，是从来没有经历过失望的，从来没有，所谓“人生不如意之事十常八九”，我们都或多或少感受过失望，所以我们很了解失望的滋味，那是一种让我们感到痛楚和伤害的感受。

弟兄姐妹，当你感到失望的时候，你会怎么做呢？你怎样去处理失落的情绪呢？要知道，如果我们不懂得处理失望，这很容易就成为我们感到灰心的开始。也就是说，很多时候，灰心是由失望而开始的，是失望的延伸。要是我们任由自己失望下去，最后我们会发现，失望的次数会越来越多，让我们感到失望的事情也会接踵而来。而很多的痛苦和伤害，都是因为我们遇到失望的时候，没有经处理和解决而遗留下来的结果。

因此当我们感到失望和灰心的时候，我们应该怎么做，怎样去处理呢？让我们来做一些了解。

当我们感到灰心的时候，首先很常见的，就是我们的的心思无法集中，我们会很自然的分心。我们的思想会很混乱，不管我们往那里去，我们和谁在一起，我们当时的环境怎样，处境怎样，都没有分别，我们就是不能集中，因为我们想着别样的事情，我们无法集中在一件事上，把它做好。一个人的心思如果不集中，就不能做事，所以我们必须知道怎样去处理自己无法集中的精神和心思，才可以不让失望演变成为灰心。

为什么我们的的心思不能集中呢？因为当我们感到灰心的时候，我们的思想会突然变得很多，杂乱无章，许多过去的事会突然涌上心头，想到过去一些失败的事，做错的事，想到别人过去是怎样的待你，他们对你有怎样的反应；想到你自己渴望得到什么，而又偏偏得不到。总之，思想是越飘越远，让你无法集中。正因为这样，你很难集中心思工作，在工作的过程里你很容易出错，也会感到特别的疲累。

第二个灰心会带来的后果，就是你会找人去加以谴责。除了我们的思想无法集中，变得纷乱之外，我们还会自然的找个人去谴责，把责任推到他的身上，这其实是一个很自然的反应。很多时候，人还会埋怨神，认为神如果是满有权能的，祂应该可以阻止事情的发生，祂应该可以控制所要发生的事，所以如果有错是神的错，是神对我不好，所以容许灰心临到我身上。不少人就把问题和责任推到神身上，认为是神不对，是神的错，是神使我陷在灰心的情绪中。

我不否认神会容许我们陷在灰心之中，但肯定神一定不会是那使我们感到灰心的原因，神不会叫人灰心，神不会破坏人的生命，又或者夺去人心中的喜乐。雅 1:16-17，雅各说“我亲爱的弟兄们！不要看错了。各样美善的恩赐，和各样全备的赏赐，都是从上头来的；从众光之父那里降下来的；在他并没有改变，也没有转动的影儿。”神向着我们所怀的尽都是赐平安的意念，不是降灾祸的意念。

当一个人感到失望的时候，很容易去谴责别人，这一点也不难。我们会想，“要是他当时这么做，事情就不会演变到今天这样的地步。”又或者“如果他不这样做，情况就不会变得这么恶劣。”总之我们会有很多“假设”和“如果”，因而怪责是别人害的，“如果不这个人，

我是不会灰心失望。是他们让我感到失望，是我不应该相信他们，是他们对我不忠，是他不再爱我，是他让我感到失望……。”我们很容易会怪责别人，而在所怪责的人当中，也包括了我们自己。

我们有时候会尽情的怪责自“己，要是我这么做，事情就不会发生；又或者如果我这样那样……。”总之就是自己不对不好，导致有今天的事发生。要是我们谴责别人，谴责自己，我们将会一生陷在灰心和失意当中，无法跳脱出来。我们的人生将会过得很灰暗，很抑郁，没有快乐，没有平安，没有满足，因为我们对自己一直感到失望，感到灰心，我们觉得自己犯了许多错，无法接受自己。

事实上，每个人一生总会犯上许多的错，我们都是凡人，都是会犯错的人。但是谴责自己，谴责环境，谴责神或人，都是无补于事，而且还会伤害自己的做法。可是，话虽如此，当我们感到灰心的时候，虽然理性上知道不要这样做，但是我们仍然是不由自主的会有这种谴责的倾向，会作出许多的谴责。

第三方面我要提到的，就是我们在灰心的时候，会感到愤怒。我们之所以感到愤怒，是因为我们感到不满足，我们感到灰心，所以充满愤怒。我们生自己的气，生神的气，也生别人的气。这样做的结果是什么呢？如果我们不尽快消除心中的怒气，让它一直在心中积压着，停留着，这样做只会把身边所有的人都赶走，很快我们就发现，身边竟然连一个人都没有，因为没有人愿意和一个充满愤怒的人在一起的，即使我们自己也是如此。试问，你喜欢和一个充满愤怒的人交往，和他多说话，和他一起做事吗？当然不，因为他们会把愤怒无缘无故的迁到你身上，所以对这样的人总是避之唯恐不及。

许多犯下伤害罪的人，他们是因为不懂得如何处理自己心中积压着的愤怒，所以就把它发泄在身边无辜的人身上，以不同的形式去伤害身边的人。这是很可怕的事，由于一个人不懂得解决自己愤怒的情绪，而让另一个无辜的人受到伤害，把毫不相干的人当作发泄情绪的对象。一个心中充满灰心的人，很容易会产生愤怒的情绪。

还有一样的表现，就是活在灰心中的人，会使人主动疏远。因为我们很自然的会喜欢和那些可以给自己带来鼓励的人在一起，因为跟这样的人在一起，会如沐春风，会得到鼓舞，你会渴望多看见他们，多接近他们，多和他们交谈，多跟他们接触。

试想，在你生命中，有什么人，朋友或家人，或者是你所最爱的，你一想到他们，脸上就会浮现出满足的笑容，内心感到无比甜美和温暖的呢？为什么会这样的呢？是因为这个人对你来说，是非常重要的，而你知道你对他们，也同样重要。你知道当你遇到不开心的事情的时候，当你感到灰心的时候，你很自然的会找他们倾诉，你会和他们分享你心中的苦与忧，喜与乐。

人生在世不能没有朋友；你越是年长，你越发现朋友的重要。但是，如果你长期活在灰心之中，你一直跳不出灰心的境地，情况会是怎样呢？就是把自己和人群分隔了出来，你是孤立了自己。周围没有人愿意和你交往，他们都不想和你做朋友，因为知道你这个很消极，经常都说一些负面的话，让人听了感到沮丧。所以一般人都不愿意和这样的人交往，除非对方也是活在灰心失意之中。而当你和这些同样是灰心的人交往的时候，你的问题不但得不到解决，还会越陷越深，因为那些的朋友的态度也是度负面和消极的。当然，你们会有许多共鸣和感受，但这些都是负面的，让人伤感和泄气的，只会加深这种感受。当你和这样的朋友见面之后，你的问题不但没有解除，你还把对方的问题和失意都背回来，这就让自己的情况更糟糕了吗？

因此，在正常的情况之下，失意的人，长期感到灰心的人，是很难有朋友的，因为别人都不愿意接近他，和他长期交往。

不但如此，在我们感到灰心的时候，自我形象也会跟着下降，我们的自我形象会变得越低。我们越是长时间留在灰心的状态下，我们就会越少想到自己，也会越少爱自己，越少善待自己。同时我们的自信会越来越少，不相信自己还能做些什么，我们开始用自己的眼光来看自己，而不是以神的眼光来看自己。我们看自己好像是一个废物，是一事无成的，看自己好像什么都不我，却忘记了神看我们如同祂眼中的瞳人那样的珍贵和重要。我们认为自己没有归属感，没有价值感，也没有归属感，既也没有人关心和，也没有人在意，于是我们就这样充满无奈的生活着。

还有，当人一直活在灰心的光景中的时候，他很自然会做出不理智的决定。比方说，很不理智的进入一段关系里，很不理智的在经济上作了错误的决定，而由于作错了决定，甚至可能使他变得一无所有，因为这些决定令他失去了所拥有的一切。一个活在灰心沮丧中的人，的确可悲。神不希望我们活在灰心之中，祂要我们享受从祂而来的平安喜乐和满足。虽然我们此刻可能是活在失望和灰心的幽谷中，出不来。我们似乎被灰心击败了，然而我们只要愿意，靠主的恩典，我们一定可以出来，除非我们不愿意。

可惜，事实上，的确有很多人却选择活在灰心之中，不愿意有任何的改善。一个人落在这样的光景中，实在可怜，因为他认定自己就是这样倒霉，就是这样的不幸，就是这样的绝望，任何奇迹都改变不了，他们觉得自己已经习惯了这样子生活，他们觉得自己与幸福绝缘。

其实，人生所需要的，并不是不可捉摸的运气，而是神的赐福。我们所追求和向往的，不是命运所带给我们的，而是神在我们生命中所赐下的，这是很不同的来源。

尼希米可以有千百个理由灰心，大可以感到绝望。当他在听见同胞给他的糟透了的消息之后，他大可以继续待在王宫，服侍亚达薛西王，继续做他酒政的职位，直到死在外邦。尼希米可以作这样的选择，但是他不是这样，他不是就此灰心，他更不是把所听见所知道的，当作没有事情发生那样。神之所以使用他和赐福他，是因为他有颗信靠和顺服神的心，他不让自己陷在灰心和沮丧的情绪中，当四面没有出路的时候，他抬头仰望神，他选择祈求神，选择相信和顺服神，神就藉着他行了奇妙的事，回到耶路撒冷重建了城墙。

有些人活在灰心失意之中，不相信神仍旧爱着他。他们也不相信神会关心，神会看顾。我不知道你是否也这么想，是否也是抱着这样心态的人。也许你会问：“神为什么要爱我？神为什么要关心我？祂为什么要怜悯我？像我这样的人，值得神爱吗？”弟兄姐妹，你看，这些都是人的看法，很多人觉得自己不值得别人爱，不值得别人关心和同情，然而神之所以爱和关怀，是因为这是祂的本性，神就是爱。不是因为我们值得爱，祂才爱我们，乃是因为神的本性乃是爱，爱是祂对人的表达。

神爱我们，祂渴望把最好的赐给我们。祂不管我们曾经做过什么，也不理会我们的本质怎样，事实上，神什么都知道，祂对我们了如指掌，全然了解。人会看我们的错处，我们也会抓着自己的错不放，我们会看自己的弱点和无能，但是神却不这样看待我们。神只是按着祂的本性来爱我们，恩待我们，赐福给我们。因此我们要放下自己的看法，转眼仰望神，神到底怎样看，祂到底怎样想，祂的感觉是什么，祂怎么说，怎么应许，祂的能力怎样，祂的爱又怎样，祂的美善又是怎样的。圣经说：“祂向那些敬畏祂的人，存留了美好的福气。”

我们的问题，不应该是能不能走出灰心的局面，而是我是不是愿意走出灰心的局面；因为只要我们愿意，靠着加给我们力量的主，靠着爱我们的主，我们就可以胜过灰心。我们靠自己绝对不能，但是靠神，凡事都能。要是我们愿意离开灰心的幽谷，愿意进入高的灵性地位，享受神所赐的喜乐，平安和满足，或者是我们曾经享受过，后来失落了，如今可以又再次重得。不管怎样，只要我们不靠自己，单单靠主，谦卑的服在祂大能的手下就可以了。

弟兄姐妹，让我再不厌其烦重覆的说，失望是人生必经的，每一个人都会经历失望，这是无可避免的，我们会让别人失望，同样别人也会让我们失望，这是我们无法控制的。然而，灰心却是我们的选择，是在于我们的回应。当我们跌到谷底的时候，我们依然可以不灰心，因为我们相信神没有改变，神必然照着祂信实的应许，用祂的大能大力托住。

哈 3:17-18，先知哈巴谷说：“虽然无花果树不发旺，葡萄树不结果，橄榄树也不效力，田地不出粮食，圈中绝了羊，棚内也没有牛；然而，我要因耶和華欢欣，因救我的神喜乐。”先知哈巴谷曾经对环境绝望到一个地步“只可安静等候灾难之日临到，犯境之民上来。”但是，当他转眼仰望神的时候，他说“主耶和華是我的力量；他使我的脚快如母鹿的蹄，又使我稳行在高处。”

亲爱的弟兄姐妹，神能在旷野开道路，在沙漠开江河，祂永远是独行奇事的主。我们要一生寻求耶和華的面和祂的能力。

尼希米在许多打击和挫折之中，依然不灰心，他寻求神，他听从神的指示，他大胆向王提出请求。终于他回到了祖国耶路撒冷，他召集了犹太的众领袖，告诉他们自己的计划，就是建造城墙和城门，他挑战群众一起工作，直到工作完成。尼希米不甘心活在灰心沮丧之中，他不许自己灰心度日，也不许百姓灰心度日，所以他靠着不断加给他力量的神鼓励他的同胞。当他们受到仇敌的惊吓，恐吓，许多工程都遭到破坏的时候，尼希米就鼓励百姓要继续努力，不要停下来。虽然其中有些人的确为此丧胆，不想因为受到敌人的攻击而丧失家园，但是尼希米却吩咐他们一手拿兵器，一手拿工具继续做工，务必要把工程完成。结果，在神的保守下，城墙在短短的五十二天就建成了，这是历史上的个奇迹。

亲爱的弟兄姐妹，要是你今天感到灰心，感到人生没有希望，请你仰望神，把目光集中在祂身上，只有祂才能够帮助你，领你走出幽谷。许多时候，我们受到四面八方而来的伤害，我们实在是承受不了，我们感到失望，对人对事都感到失望。我们备受批评和攻击，别人对我们不好，我们感到极之孤单，许多谣言和不利的指控，无端的误会都让我们对人生感到极度的灰心，到底发生了什么事呢？为什么情况会这么的糟呢？然而，要是我们坚决不让自己陷在灰心之中，靠着爱我们的主，我们是可以胜过灰心的。

如果你愿意做一个得胜灰心的人，在遇到灰心袭击的时候，记得要呼求神的帮助，要大声呼求神，并相信神在此刻依然与我们同在，神没有在我们遭到灰心的时候，离我们而去，神绝对不会，在我们最需要神的时候，神总是在我们身旁。

第二就是要相信神掌管一切。神知道一切发生在我身上的事，而且祂在掌管着。祂掌管着我的生命，也晓得一切临到我身上的事，祂可以使万事都互相效力，祂可以化腐朽为神奇，在神无所不能。祂知道我们的痛楚和辛酸，祂明白我们内心的感受，我们只要仰望神，神必定能够帮助我们。诗 50:15，经文说“并要在患难之日求告我，我必搭救你，你也要荣耀我。”

第三就是要抓紧神的应许，求神按祂的信实，照着所应许的实现在我们身上，叫我们经历到神的奇妙和能力。在灰心的时候，我们只要高声呼求神，相信神的同在，神无条的大爱，并

且相信神在掌管着我们的生命，神有祂的美意和能力，神可以将不好的事变成与我们有利的，我们就放心把自己交在神的手中，因为知道神有说不尽的恩惠。

当然，每个人的情况都不一样，我们不能限制神作什么，但是我们相信神必定把最好的赐给我们，因为这是祂的心意。我们的目光，不再放在让我们灰心的人或事上，而是定睛仰望神，把焦点放在祂身上。许多时候，当我们这样信靠和顺服神之后，环境虽然没有改变，但是我们的看法，态度，感受，观点全部都改变了。当我们再面对还没有解决的问题的时候，已经再没有那种让人灰心的心情，我们已经在心内跨越了让自己感到失望灰心的障碍，这就是神在我们身上奇妙的工作。即使人生最害怕的事，死亡来到的时候，我们一样是靠主经过。

保罗在罗 8:38-39 这样提醒我们说：“因为我深信，无论是死、是生、是天使、是掌权的、是有能的、是现在的事、是将来的事、是高大的、是低处的、是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝，这爱是在我们的主基督耶稣里的。”

亲爱的弟兄姐妹，神的爱和我们是永不分离的，无论什么都隔绝神的爱在我们身上的彰显，既然这样，我们就没有所惧怕的，也没有什么事是值得灰心的了。