

CMN_TP_0430

生命转捩点_0430

(播出日期：28-11-12)

(5783 字)

Series: Slaying the Giants in Your Life

Slaying the Giant of Discouragement

Nehemiah 4

STG02; 3/5/00 10:45a

亲爱的朋友，你好，弟兄姊妹，主内平安，我是耶利米弟兄，感谢主，现在又到了生命转捩点这个节目的播出时间，欢迎你收听。

今天，我们继续分享这个新系列的第二讲，这个系列的主题是除灭你生命中的巨人。

这次，我仍旧要跟你分享：除灭沮丧这个话题。

我们透过旧约的尼希米记第四章来探讨以下两个要点：

第一，认识沮丧

第二，对沮丧的回应

在上一次，我们谈了第一和第二个重点的第一个小分点。

我们说到，当面对沮丧时，第一个方法就是呼唤上帝。现在我们继续谈下去。

通常我们不小心，我们总是等到最后才去求告主。请注意，当针对尼希米的工作力度的各种攻击加剧的时候，第 4 节和第 9 节这样说到：「尼希米大声祷告说，“我们的 上帝啊，求你垂听！因为我们被藐视。求你使他们的毁谤归于他们的头上，使他们在掳到之地作为掠物。”」第 9 节说：「我们祷告我们的上帝。」

当你因沮丧而痛苦的时候，你首先要起来开始求上帝帮助你处理这些问题。我发现，当我经历沮丧的时刻，我可以坐在电脑前说：「主啊，我只需要告诉你，我生活中正在经历一些事情，是我所不理解的，而且很艰难。」我尝试把它们写下来，并清楚地告诉主，是什么在我心里。这样做的时候，有些事在你的心灵里发生了。首先，你把这一切放在光中。有

时候你把它写出来，并再次阅读，在这个事情具体化之前，它就已经逐渐产生变化了。但最重要的是，你开始向主呼求，就像尼希米那样。那是回应沮丧的第一步。

我还要鼓励你去阅读诗篇。因为诗篇充满了大卫的日记分录，每当他处于困境和沮丧中，总是向全能的上帝呼求。

你呼求上帝之后，接着你就继续做上帝给你的工作。

尼希米记 4 章 6 节说：「这样，我们修造城墙，城墙就都连络，高至一半，因为百姓专心做工。」

我们沮丧的时候，很可能做什么呢？你沮丧的时候，想要做什么？如果你处在一个事工计划的中途，或在你生活中发生某件事令你沮丧，你想要做什么？放弃！「主啊，我不行了！我就要给困死了，几年都回不来了。」那是某些人的思维方式。我们不继续做那件最有可能帮助我们通过进程的事情。撒但知道，使我们意志消沉，并且用沮丧来抵消我们的工作，便能阻止上帝藉着我们来工作。对我来说，有趣的是，当尼希米沮丧时，当令人沮丧的言谈来到时，经文说，继续去做我们已经在做的事。是的，他不得不处理这问题，但他没有停止建造城墙。第 6 节说：「这样，我们修造城墙，城墙就都连络，高至一半，因为百姓专心做工。」

在稍后的时机，参巴拉和基善企图诱使尼希米离开建造城墙的工作，下去与他们相会。我一直都很喜欢这个回应。尼希米在第 6 章 3 节说：「于是，我差遣人去见他们说：『我现在办理大工，不能下去！焉能停工，下去见你们呢？』」他说的是什么？他说：「我要继续做上帝呼召我所做的工作。」有时候你不得不站稳双脚，面对某种权威说：「我并不觉得我喜欢做这件事，但我会继续做下去，因为这是上帝呼召我做的。」

附带说一句，我已经在学这件事，就是我渐渐年长，而生活会让我们有这个经历。你最不想做的时候，正是你最需要做的时候，就像身体锻炼一样。对吗？如果我们让感觉来统治，我们就很快消耗殆尽了，但我们能够穿越并冲破我们的感觉。当我们觉得想要打包收工的时候，我们需要的是持续建造。当我们觉得想要散散步的时候，我们需要的是持续工作，而在我们冲破我们的沮丧时，上帝能帮助我们。

好了，请注意第三件事。尼希米记 4 章 13 和 14 节说：「所以我使百姓各

按宗族拿刀、拿枪、拿弓站在城墙后边低洼的空处。我察看了，就起来对贵胄、官长和其余的人说：‘不要怕他们，当纪念主是大而可畏的。你们要为弟兄、儿女、妻子、家产争战！’」

你看，尼希米时代所发生的，是人们所建造的是城墙的一个小部分。在他们之中有空间彼此相隔，相互之间无法做多少沟通，他们所能看见的是他们所处理的小堆垃圾，他们在建造的城墙的一小部分，而很难看到任何远景。有时候，当你能看见的一切，就是你生活中所进行的事，你环顾四周，心想全世界就像你所处理的那样子。据他们所知，在另外一边根本没有什么事发生，一点都没有。他们失去了远景。而尼希米做了某些非常、非常重要的事。

第 13 和 14 节说：「所以我使百姓各按宗族拿刀、拿枪、拿弓站在城墙后边低洼的空处。我察看了，就起来对贵胄、官长和其余的人说：‘不要怕他们，当纪念主是大而可畏的。你们要为弟兄、儿女、妻子、家产争战！’」

你知道吗？我们都经历到惧怕和沮丧，每一个人，每次各自不等。我可以想象犹太人分布在城墙的四周。他们看不见完成了的是什么，他们需要某个人来把他们集结到一起，使他们能够看见大图景，而不至于在他们所工作的那部分城墙小图景中迷失。所以尼希米组织人民，给予他们团队感，发展他们，使得他们虽然彼此分散工作，却知道自己不孤单。当我们看不见上帝的目标，失去我们的远景时，沮丧就会来得如此频繁。

提供本节目的耶利米牧师最喜欢的人，其中一位是娥尔玛·邦贝克。耶利米牧师怀念她的声音。在她的 30 年生涯中，写了一个每日的幽默专栏，出版了十五本书，被公认为美国 25 位最有影响力的妇女之一，出席「早安，美国」节目，并且是《时代杂志》的封面人物。她也获得了许多奖项，并被授予超过 15 个博士学位。

但与此同时，娥尔玛·邦贝克也经历了不可思议的困境。她罹患过乳房癌，经历过乳房切除术，以及肾衰竭。而她总是能够设法闯过这些困难，看到整幅图像的远景。有一次她写下了这个故事。她说：「我在学院毕业典礼上讲话，我告诉每个人，我站在上面，他们坐在下面，不是由于我的成功，而是由于我的失败。然后我开始激励他们所有人——一张在贝鲁特售出两套的喜剧唱片……一个只存在了短时间的场景幽默剧，延续时

间短得就像在我们家中吃掉一个甜面包圈.....一个从未在百老汇演出过的百老汇剧本.....签名售书只吸引来了两个人：一个人来问方向想找厕所，而另一个想买这张签名用的写字台。」

她说：「你必须告诉你自己的，是这句话：‘我不是失败。我只是在做某件事上失败了。’这里有一个大分别.....。就个人和职业智慧而言，这是一条沼泽地中的木排路。我埋葬过婴儿，失去了父母，罹患了癌症，为孩子忧虑。诀窍是把这一切放在远景之中来看.....这就是我为谋生所做的。」

她做得非常好。那就是为什么我们大家都喜欢她的原因。她使得我们笑我们自己，并在远景中思考生活，而不是只想着我们所面对的孤立的小挑战。

明尼苏达州的一个牧师，名叫赖斯·安德森。他拥有了了不起的天赋，在某种程度上是个未来主义者。他写了几本很有帮助的书，告诉我们所有作为牧者的人，让我们能够学习，当生活如此迅速临到我们的时候，怎样面对生活。其中一本书名叫《有效的领导方式》。足够有趣的是，他在这本书中谈论到他的沮丧时刻。

他说：「在艰巨的领导力战斗的白热之中，很容易失去盼望，变得悲观，而且自己说服自己走向挫败.....但作为基督徒，我们必须睁开眼睛，拓展视野，看见耶稣坐在那里.....当我感到沮丧，而我的盼望濒于渺茫，我记得我是某种比我更大的事物的组成部分，而且那事物远比我作为其一个部分的地方教会更为重要。我属于耶稣基督的教会，阴间的权柄不能胜过她。看见全世界范围的上帝的国度，而不只是我在其中的小角落，对我是极大的鼓舞。这建立了我的信心，加强了我的盼望。」

然后，在他的书接下来的几页中，谈论因着耶稣基督的教会而发生的一切其他好事之后，他只是详细地谈了一件事。他走遍了世界上所有发生巨大福音运动的国家。然后回到美国。

他开始审视美国发生了什么。他报告说，每周参加教会的人数比观看专业棒球、篮球、足球赛的人数来得要多。所以下一次有人这样说的时候：「你知道，体育比赛征服了我们的世界」，你需要提醒他们，去看球赛的人数，不超过到教会去的人数。这难道不是很有趣吗？只不过是一个远

景罢了。

他书中的另一处谈到了青年一代的情形。他比较了美国每一百家基督教会崇拜者年龄层次，在某一个典型的周末，年纪在 70 到 79 岁的每满 100 个人，就有 160 到 200 个年龄在 20 岁到 29 岁的年轻人。你不时会听到说，青年人正成群结队地离开我们的教会。他们没有！不，他们没有。但是你不得不后退一步，不是吗？你得后退一步，好好看一看，让你不至于被某些事俘虏了，那些事有时会耗干你的生命能力，夺去你的勇气。这就是有关看见大图景的重要性。

因此我想要提醒你，在沮丧中，你需要学习，怎样坚持宣告全能上帝鼓舞人心的应许。

尼希米记 4 章 14 节说：「不要怕他们，当記念主是大而可畏的。你们要为弟兄、儿女、妻子、家产争战！」

第 15 节说：「上帝也破坏他们的计谋……」。

回到圣经话语中去。回到上帝的话语中去。当你丧失勇气时，你很可能去做的一件事，就是说，「我心里没有感动，今天不想读圣经。我情绪低落透了。」我告诉你，你需要学习强行喂食的原则。拿出圣经，打开，双脚踩在地板上，好好地端坐在椅子上，把圣经放在书桌上，开始大声朗读。

有时候，我与上帝开始相交的时候，来到主面前，我会说：「主啊，上帝啊，我今天需要你来的某某事。我在这里经历到一个困难之处。我不要再仅仅是阅读这些词句。我要你通过你的话语对我说话，我求你，今天在你的话语中与我相遇，主啊。」有时候我说：「我不会放弃阅读，直到我听见了你说话。」上帝会来临，与你谈话，祂会通过祂宝贵的话语，帮助你克服你生活中沮丧的冲击。圣经是一本充满激励的书，是我的朋友。这是一本为你康复和回到正路点火加油的书。

这里有圣经经文例如 诗篇 46 篇第 1 到 3 节。我很爱这一段。经文说：「上帝是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助！所以地虽改变，山虽摇动到海心，其中的水虽砰訇翻腾，山虽因海涨而战抖，我们也不害怕。」

在新约中可以找到「沮丧」这个词的地方其实有两段，提醒我们，做好的事情，是有可能引起沮丧的。你读过帖撒罗尼迦后书 3 章 13 节吗？经文说：「弟兄们，你们行善不可丧志。」这一个词「丧志」意思就是感到沮丧。

弟兄姐妹，你可能是因为打电话给住医院的人，可能是因为全心全意教主日学，在这一切之中，你都可能会感到沮丧。但上帝的话说：「行善不可沮丧。」

加拉太书 6 章 9 节说的是同样的事。「我们行善，不可丧志；若不灰心，到了时候就要收成」。

让上帝的话说给你的心听。宣告上帝的话的应许。那是教你怎样通过沮丧的方法。

最后的，但不是最小的事，是担当别人的重担。

读到尼希米记第四章 16 到 23 节，你会发现一些有趣的事。你会一再地发现人们互相帮助。有的人扛抬，有的人护卫，有的人建造，所有人都拿着兵器。这段的末尾说，他们整夜都衣不解带，甚至留在工地不回家。经文说，「我们不脱衣服，除非要洗浴」。他们在做什么？他们在互相守卫，互相帮助，作为团队同进同出，使工作得以完成。他们彼此担当别人的重担。你知道，你沮丧时发生了什么？你变得那么内向了。你负担着你小小的自怜，认为全世界都在与你对抗，你变得真正地低落潦倒，你忘记了外面那一切你所拥有的其他事物，是可以提供给别人帮助的。

我发现，在我沮丧的时刻我甚至都没有想到这些，我计划好自己的日程，我需要打电话给某个患病的人，或者去医院探访某个陷入困苦的人。我变得沮丧了，我这样说：「主啊，我没有任何东西能给这些人。我怎么走……。」而在担当别人重担的过程中，我感觉到我的重担是轻省的。在你身上发生过那样的事吗？

你看，上帝并不打算我们只是担当自己的重担。祂要求我们的是彼此担当他人的重担，并且互相鼓励。当我们感到沮丧时，这里是我给出的最佳劝告：找出某个需要你鼓励的人，去鼓励他们。你说：「耶利米传道，

我需要鼓励。」你记得我们以前讲了什么吗？「人种的是什么，收的也是什么」。如果你需要鼓励，去种一些鼓励吧！你将会收回给你的鼓励。在鼓励和担当重担的过程中，你将会感到，你的重担从你身上抬起挪去了。

沮丧是一个真实的挑战。在我们的年日和时代，我们面对着我们非常复杂的文化挑战，我们需要认识怎样从上帝的话语，来处理沮丧临到时的问題。仇敌很容易利用沮丧，在我们的生命中找到一个地步，以便打开大门，然后，让一切事都能在我们沮丧时涌进来。

约翰·特伦特，多年来在婚姻研讨班中是盖瑞·思莫利的同伴，他讲到一个妇女，在他一次大会的教导之后来找他，那次他讲的是关于互相肯定和互相鼓励的重要性。那个妇女告诉约翰，她的儿子与她的孙女相处的一些故事，正好可以阐明他在会议最后一小时所谈论的主题。

那个妇女说：「我儿子有两个女儿，一个五岁，一个正当‘可怕的两岁。」当一个祖母说这个孩子正当「可怕的两岁」时，相信我，这个孩子确实是正当‘「可怕的两岁」。她说：「我儿子好几年都带他的大女儿去约会，但他从来都不带这个两岁大的，直到最近。」在他第一次和这个年幼女儿的「约会」上，他带这个女儿外出，到一个地方快餐店吃早餐。他们刚刚拿到他们的煎饼，我儿子决定，这是一个好时机来告诉这个孩子，他有多爱她，有多重视她。于是他伸过身子趴在桌上，说：「杰妮，我要你知道，我有多爱你，对妈咪和我，你有多么特别。我们为你祷告了好几年了，现在你在这里，正在长大成为这么了不起的一个女孩，我们实在为你感到骄傲极了。」

他讲完这一切，就停下说话，伸出手去拿他的叉子开始吃东西。但他再也无法把叉子送到嘴里。他女儿伸出她的小手，放在她父亲的手里，他的眼睛转向她，而她以一种轻柔的声音恳求说：「长一点，爸爸，长一点。」

他放下他的叉子，继续下去告诉她一些更多的理由，为什么他爱她，珍惜她，然后又伸手去拿他的叉子。而第二次，接着第三次，接着第四次，他听到这些话，「长一点，爹爹，长一点。」

这个父亲再没吃到多少东西，但他的女儿却得到了感情如此丰富的滋养。事实上，她自动上来靠近她妈妈说：「妈妈，我真的是一个特别的女儿。是爸爸这样告诉我的。」

弟兄姐妹，当你沮丧时，你需要一句肯定的话，远远超过你需要下一餐。你是否知道，你要怎样才能得到？就是从彼此那里得到。我们每一个人都需要我们当中的每一个人。有些你能做的事，能够帮助我，有些我能做的事，能够帮助你。当我们彼此伸出手去担当彼此的重担时，我们就抬起这沮丧的重担，使我们能够以喜乐度过一生。

我从来都没有听到任何人这样说过：「我被鼓励得太多了。」但有许多人活在缺乏鼓励中，而你和我可以去鼓励他们。

弟兄姐妹，听众朋友，如果你对这次或过去所分享的信息有任何回应，请来信跟我交流。你也可以透过电邮，或发短信给我，请写清楚给 **生命转捩点** 节目，耶利米弟兄 收，就可以了。

好了，谢谢您收听 **生命转捩点** 节目，愿主祝福你，下次再见！