

CMN_TP_0429

生命转折点_0429

(播出日期：27-11-12)

(5805 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，平安，我是耶利米弟兄，欢迎你收听生命转折点这个节目

今天，我们进入一个新系列的第二讲，这个系列的主题是除灭你生命中的巨人。

在这两次节目中，我要跟你分享的讲章题目是：除灭沮丧。

我们要透过尼希米记第四章的经文来探讨两个要点：

第一，认识沮丧

第二，对沮丧的回应

亲爱的朋友，我可以很坦白地告诉你，在我生命中的所有巨人当中，似乎有一个来拜访我的次数最多，而这个巨人，就是今天我们要来探讨的一沮丧。虽然我不是很容易沮丧，但当我疲倦了，或要处理的事务开始不断累积起来，这时候我就面对沮丧的时刻。我想，总有一些人像我一样吧！

有一天，杰克·坎费尔德下班开车回家，停下来观看一场当地小棒球队的球赛。他在第一排座位后面坐下，问其中一个男孩比分多少。这个男孩笑容满面地回答说：「我们落后了，14比0。」

坎费尔德说：「真的吗？我得说，你好像一点也没沮丧。」

男孩说：「沮丧？为什么我们要沮丧？我们还没输啊！」

根据词典，「沮丧」这个词的意思是灰心丧气，不敢做，气馁，受到阻碍。事实上，「沮丧」这个词在新约里只出现过一次，但是还有其他词，用「沮

丧」来翻译某些更现代的观点。最常见类似这样翻译的词，是「灰心」。令人惊讶的是，在保罗写给他朋友的信中，这个词出现了那么多次。

例如，在哥林多后书，保罗说，在服侍中是有可能沮丧的。他在哥林多后书 4 章 1 节中说：「我们既然蒙怜悯，受了这职分，就不丧胆。」这里就有「丧胆」这个小字眼。它代表「丧失胆量」，或者灰心。

随后，在同一章中，保罗提醒我们，不要因为人的外在身体会死亡而丧胆。他说，看到我们的身体开始衰败而感到沮丧，这是有可能的。你知道那是什么意思吗？你早晨看着镜子说：「哦！不要！难道我要像这个样子走到外面的世界中去？」这就是哥林多后书中所说的了：「所以，我们不丧胆，外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。」这是一个很好的想法，不是吗？当你因为外体毁坏，产生沮丧倾向的时候，就把注意焦点放在内心的成长上。

保罗在以弗所书提醒我们，发生在我们所爱的人身上的事，可能会令我们沮丧。有多少人有过这样的经验？你非常亲近的某些人正在承受艰难困苦，正是他们所经历的同一问题引起你沮丧？保罗在以弗所书 3 章提到了这一点。他说：「所以，我求你们不要因我为你们所受的患难丧胆，这原是你们的荣耀。」换句话说，不要因我正在承受的沮丧而沮丧。

这是一件我们都认同的事。主耶稣在路加福音 18 章 1 节说：「是要人常常祷告，」不要沮丧，「不可灰心」。

有多少人知道呢？有时候你想要继续维持与主的关系，而且你确实委身于祷告，但如果你不小心，发生的事可能会令你沮丧？对我们大多数人来说，祷告也许恰恰就是属灵争战的核心，因为当你祷告的时候，很容易会感到沮丧。

所以今天，当我们学习有关沮丧的课时，我再一次请你记住，对圣经来说，那不是个陌生的用语。这是一个你会在圣经经文中找到的词语。有时候，如果你感觉沮丧，你也许会说：「哎呀，我的灵性不太好。」那一点我可不知道。我只知道，沮丧，是在圣经中常常述说的话题。好，让我们来看旧约为我们的故事解说「沮丧」的原则，以及我们怎么处理它。

我们要去看的这个特定情景，记载在尼希米记。请特别专注于第 4 章。让我们来了解这个故事发生的场所。

这是犹太人历史上的一段独特的时期。大约七十年前，巴比伦军队侵入了耶路撒冷，他们不但毁灭了这座城市，也拆毁了圣殿。他们把俘虏带到了巴比伦。这些俘虏被迫离乡背井，长达七十年之久。在被掳期即将告终之际，波斯人当权了。波斯王 塞鲁士允许在巴比伦的犹太人俘虏回到他们的故乡去，并且开始重建家园。

首先，在所罗巴伯领导下，有一部分人回去开始建造圣殿。然后，继续有两位杰出人士先后回到耶路撒冷，在旧约中记载了他们的名字。其中一位是祭司以斯拉，另一位则是行政官员或省长。事实上，在早期旧约文集时代，以斯拉记和尼希米记原本只是一卷书。甚至在较晚的时期，也没有被分开成为两卷。

祭司以斯拉回到耶路撒冷之后，更新百姓的心，而尼希米则回来重建城市的城墙，使百姓可以和他们的周围邻居一起安全居住。当我们读到尼希米记第 4 章时，这位省长尼希米正大力激励以色列人奋起，他们已经开始了围绕耶路撒冷城重建城墙的巨大工程。事实上，现在这一个计划已经完成了一半。

你可以想象得到，当围绕着耶路撒冷的城墙开始增高的时候，以色列人的邻居们可不会那么兴奋。他们宁可让耶路撒冷城仍然塌陷在被焚毁的石堆废墟之中。但如今却来了一个民族，在他们的意念中，保持着所有关于上帝的大能的民俗传统，而这个民族正来到他们当中，建造他们的城墙。

所以，这个计划的每一个方面，都遭受到各种的抵挡和阻挠。进行阻挠的有：参巴拉、多比亚、亚扪人和其他人，他们决定：「只要我们在这里，你们就休想建造这些城墙。」他们设置障碍，使用花招以及操纵，尽了一切可能来制止这个计划。但是靠着全能上帝的权柄，尼希米领先了他们。现在城墙已经建造到了一半，当我们来到尼希米记第四章的时候，这一个计划已经进行到了中途。

我们现在知道，当你已经走到中途的时候，也就是你遇到危险的时候。这是你陷入最严重的麻烦的时刻。你要知道，中途不是一个好地方。中

途之前一点点，中途之后一点点都可以，只是中途可不是好地方。

圣经告诉我们，城墙大约建成了一半，于是各种事情就开始发生了。人们开始受到阻挠，而在他的日子尼希米不得不处理沮丧的问题。事实上，令我感兴趣的是，在尼希米记第四章所观察到的原则，也正是我们在今天的时代要处理的原则。我经历了这些事，而我很肯定，到我们完工的时候，都会说：「是呀，我也同样经历了这些。我也同样做到了。」

好了，首先我们来谈第一个重点：认识沮丧。

当我们打开圣经，翻到尼希米记第四章，我们首先注意到我们遇到了疲倦的问题。疲倦是沮丧的其中一个因素。

尼希米记四章第 10 节这样说：「犹大人说：‘.....扛抬的人力气已经衰败’。」

他们做这工作做了很多天了。实际上，建造城墙总共花费了 52 天。如果他们完成了一半，那他们到现在已经连续工作了一个月，来重建耶路撒冷的城墙，而百姓都疲倦了。

有人说，疲倦会把我们所有人都变成懦夫。我能认同这一点。有多少次你发现，当你实在、实在很疲惫了，你会变得多么脆弱，更加容易感到沮丧？你工作到很晚，你在周末一直工作，或者在你的家中或邻居中间发生了其他的事情，而你正在长时间地全力以赴，突然发现，在这些时刻，你很容易遭受敌人的攻击。

这正是发生在耶路撒冷的事。因为疲倦，他们变得沮丧了。

当我逐渐长大，我必须学习不能再像以前的习惯那样，拼命迫使自己努力。不论我怎样尝试，我认识到那不会带来任何好处。我们不得不学习怎样定下步速，而我在这方面可不是那种可以教导任何人的人，因为我的性格是典型的 A 型，我一直都那样，可能也不会再改变了。但我学到了，如果我走得太远、太努力，我就没什么生产力了，而且还要花上两三天时间来向后退。我尝试使用这一个观念来建构我的时间表，让我不至于在疲倦的时候向沮丧屈服。

好，继续看这个故事吧！阅读下去，你会发现造成沮丧的第二个原因，

就是挫折。

尼希米记四章第 10 节下说「.....灰土尚多.....所以我们不能建造城墙。」这里是说，在上帝的子民中发生了某件事，造成了巨大的挫折。他们工作勤奋，但他们正在打的一场仗却令人不太振奋。第四章第 10 节末尾处说，引起他们疲倦的原因之一，是要清理太多废弃的垃圾灰土，弄得他们无法再建城墙了。

从这段历史记载所得知，造成这一个现象的原因是，当城墙被火焚烧倒塌的时候，所有的石头都被焚毁，散落粉碎了.....。到处都只是巨大的垃圾堆。在他们可以建造新墙之前，必须把旧墙的垃圾清除掉，找出城墙的地基。你知道，建造新墙是一种乐趣，但清除旧墙可并不是有趣的事，不是吗？看到房屋建造起来是一种乐趣，但是如果你要拆掉旧房建新房，那么走进去除旧地基可并不是有趣的事。

这就是当时发生的事：他们每天辛勤劳苦，但第二天回来，似乎看不到他们的工作有什么成果。他们所做的一切，就是把更多的垃圾清理出去。每一次他们想要在那里建造的时候，就是清理垃圾这一个数量巨大的任务。他们饱受挫折之苦。

关于精力耗尽的问题，目前人们谈论得很多。我不知道你是否读过各种杂志或者听到过有关的探讨。也有人问过我有关耗尽的问题。有人说，过日子有三种方式，你可以度过，你可以磨过，或者你也可以耗过，就是耗尽。我希望能够度过，我肯定你们大多数人都同意，这是最好的方式。但是耗尽却是常常被人误解的。有时候我看到某些人在谈论的耗尽，令我不禁发笑。耗尽并不是工作太努力。我知道工作努力而精力充沛的那些人，他们从来都不会耗尽，因为在他们的生活中，总是有一个中心作焦点。他们勇往直前，可以达到目标。而耗尽，却是人太努力去做他们不能做的某件事，也许是根本不可能做到的。那就是你靠自己把全部重担拼力拖上山坡，却认识到，当你到达山顶，而且你也差不多已经到达那里的时候，你会再度摔下来，而一切都不得不重新开始。

耗尽是一件非常难的事，在尼希米的时代，犹太百姓为清除垃圾而深受耗尽之苦，不得不反复在做这件事，却总也看不到尽头。他们看不到这计划的其余部分正在进行任何事情，因此有时候，沮丧就来自于我们面对生活的挫折。

继续读下去，把这一节再读一次，你会发现，他们也让自己相信，他们正在走向失败。

因此，引起沮丧的第三个因素就是失败。

尼希米记四章第 10 节说：「……我们不能建造城墙。」

有时候，沮丧来临，是失败的结果，或者至少是在我们的意识中，认为我们要失败了。在这里这节经文说得很清楚：「我们不能建造城墙」。当他们日复一日企图搬走那些垃圾，你可以在他们一天又一天的日常闲谈中得知，他们垒起了两三座垃圾堆，而最后他们彼此对看，互相说道：「我们干这个工作都干了一个月了，看看我们都做了些什么。我们连一半都没有做完。这件事是做不了的。我们没有力气了。」你能够从这些人的反馈中听到这种消极的谈话。他们断定，这是不可能的。

我们在生活中都会经历某些失败，只要我们活得足够长久。事实上，这是我们所面对的歌利亚巨人之一，在我们完成这一系列之前，我们要来谈论这一点。失败是作为人类本质的一个部分。我们都会失败。而处理失败的做法就是区别。有时候，如果我们不小心，在事情不像我们所期望的那样顺利进行的时候，这个敌人就带着它含沙射影的小小暗示，偷偷溜进来了。在我们还没认识到这一点之前，我们就开始相信这谎言了。

有时由于疲倦，有时由于挫折，有时由于失败，我们感到沮丧。还有最后一个因素，也许是最强大的一个因素，就是惧怕。

尼希米记第 4 章 11 节讲到，当人们试图创建这一大业的时候，敌手就来了，并说，「趁他们不知不见，我们进入他们中间杀他们，使工作止住。」

下一节经文说，这些敌人「十次……来见我们说」这些话。那时候所发生的，就是小型的战争状态已经开始。在围着城墙的所有垃圾堆垒中，从南北东西各方涌来的敌人渗透到这些建筑者中间，纷纷说：「你们等着吧。在你们意想不到的时候，在你们守护不到的时候，在你们不知道的时候，我们就来了。我们会悄悄潜入你们中间，而且我们会杀了你们。我们要一个一个地干掉你们这些筑墙的人，直杀到一个不留，那时候我们就再也不用担心我们中间会有这座新城市了。」

你知道，指责会非常容易使人丧失勇气吗？每一次我偶尔收到一封批评信，就觉得沮丧。这些批评信件是从电台和我们所做的其他事工上来的。如果你像我讲道这么多，你不可能从来都没有遇到人在某些时候不喜欢你所讲的信息。对我来说，好像敌人总是最清楚，该在什么时候发信最能击中你的要害。当你已经在挣扎、奋斗保持前进的时候，当你正在力图纠正你自己以回复正常局面的时候，这种信件就来了。你读完它，你只是看着它，在你心中感到，「如果那是真的，难道我不是只好退回到我的圣经中去？是放弃的时候了。」有时候，如果我们不小心，我们会让批评毁掉我们的勇气。

也许你正处于有人一直都在反对你的情况中。你可以忍受一段时间，但要是经受一个长时间，如果你不是聚焦在上帝的事工上，这只会消磨掉你的决心。

我读过我的朋友司普饶写的话，他时不时都会收到几封批评信。他说：「我在过着一种公众生活，一种公众的事奉，写作书籍。我常常收到来信，它们总是一方面重把我过去事都翻出来，而在另一方面把我打翻在地上。我想人们整夜都坐在那里，在思考用什么方式来毁掉我。」

他继续写道「所以我与我的另一位朋友谈话，他正在做相关的公众服侍，我问他『你有没有收到过那种讨厌你的信件？』他回答说：『我一直在收到这种信。』我问：『那么，你究竟怎么应付它们呢？』。他的朋友说：『我写回信说，亲爱的某某先生：我要警告你一件可怕的事。某个疯子给我寄来了无礼得令人不可容忍的信件，而在上面签署了你的姓名。』」

这不是个绝妙的想法吗？我会记住这一点！

有时候，重要的事，就是要认识到，沮丧可能来自于由他人放进我们生活中的惧怕。

这些是为什么人们会沮丧的四个因素。如果你最近经历了沮丧，查找沮丧的根源，你会发现，总是其中这一两个因素在作怪！

好，我们谈第二个重点：对沮丧的回应。

我们对沮丧能做什么？我们怎样处理沮丧？

再一次，上帝的话语具有如此绝妙的方式，可以帮助我们解决这个问题。我要按着这里的经文之优先顺序来探讨。

你要做的第一件事，就是向上帝呼唤。可是，这往往是我们沮丧的时候所做的最后一件事。请记住：你要做的第一件事就是向上帝呼唤。

尼希米记四章第 5 到 9 节上说：「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。不要遮掩他们的罪孽，不要使他们的罪恶从你面前涂抹，因为他们在修造的人眼前惹动你的怒气。……我们祷告我们的上帝……。」

通常如果我们不小心，我们总是等到最后才做。我们内心猜想我们已经糟糕到这地步了，我们能做的一切就是祷告了。为什么你一开始就为这件事祷告呢？请注意，当针对尼希米的工作力度的各种攻击加剧的时候，发生了什么事。第 4 节说了这些话，而第 9 节又再说到：「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。」

我想告诉，当你因沮丧而痛苦的时候，你首先要注意的是，起来开始求上帝帮助你处理这些问题。

好了，这次暂时讲到这里，下次继续讲除灭沮丧，请准时收听生命转折点节目。

谢谢你收听这次的信息，愿主眷顾你，再见！