

14

第十四章

丧失勇气与萎靡不振

有个故事讲的是一个小男孩坐在公园的长椅上，旁边坐着一位身穿一套整洁黑西装的男子。小男孩注视着这个男子，发现他神情苦恼，最终，小男孩发问道：“先生，您生病了吗？”男子回答说：“没有，孩子，我是一位牧师。”除非你也是做牧师的，不然听起来这真是个可笑的答案。

牧师需要承受巨大的压力，因为他们始终都要处于最佳状态。牧师在凌晨两点接到惊慌失措的人打来电话时，必须预备好以洞察力和安慰给予回应。牧师必须时刻做好准备，这意味着不管什么时候，也不管有无预约，只要有人拜访，就要准备好放射出真理和智慧火花。不论别人发起怎样的冲突，牧师都必须是一个使人和睦的人。牧师应该始终保持微笑，彰显来自上帝的喜乐和对上帝呼召无法抑制的喜悦。倘若牧师在某处稍有不到位就会招致他人对其蒙召真实性的怀疑。

但是，牧师也会丧失勇气，甚至萎靡不振。实际上，多数知名牧师似乎都面临着对自我的极大疑惑和极度萎靡不振。如果你已经开始了侍奉生涯，期待着每天都走在密云之上，不用多久你就会遭遇黑暗，你的光环也变得黯然失色。简单地说，牧师在生活中都会经历萎靡不振的黑暗时期。

一旦你度过了对自己竟然陷入萎靡不振感到震惊的阶段，你需要找到萎靡不振的原因，并且知道如何走过这段艰难的旅程。本章主要讲述的是学会如何应对萎靡不振带来的损害。如何详细制定战胜暴风雨的路线是所有牧师都必备的知识。你会看到上帝在这一期间充满怜悯的回应，为我们提供恰好需要的东西。耶稣借着亲身体验而理解人类的感受，即便是深切痛苦时的感受。如果你正在痛苦当中，那么耶稣是你的伙伴。如果你不在痛苦当中，那么就真理武装自己，以备陷入萎靡不振的低谷时之所需。

第一节 萎靡不振与牧师

目标：

- 14.1.1 说明萎靡不振在一个牧师的生活与侍奉中的危险。
- 14.1.2 指出在保罗的生命中出现萎靡不振的原因和上帝对他的回应。
- 14.1.3 讨论焦虑与萎靡不振之间的联系。

第二节 朋友

目标：

- 14.2.1 举出上帝帮助保罗的例子。
- 14.2.2 说明肯定之言的意义。

14.1

第一节 萎靡不振与牧师

那是在1866年一个令人难忘的主日上午，伟大的布道家查尔斯·哈登·司布真（Charles Haddon Spurgeon）在都城会幕礼拜堂（Metropolitan Tabernacle）讲坛上的一番话令会众震惊不已，他讲述说：“我现在精神极度萎靡不振，我希望你们中的任何人都不要像我这样陷入如此悲惨的境地。”

如此诧异之言竟出自被认为是继使徒保罗之后最伟大的布道家之口，让所有在场的会众觉得匪夷所思。在21年后的同一个讲坛上，司布真告白，他已经走出黑暗的幽谷。司布真对萎靡不振有深刻的理解。

约翰·亨利·朱伟德（John Henry Jowett）是纽约“第五大道长老会”（Fifth Avenue Presbyterian Church in New York）和伦敦威斯敏斯特教堂（Westminster Chapel in London）的杰出牧师，他在1920年给朋友写的一封信中这样说：“你似乎以为我的生活没有任何起伏波澜，有的只是属灵造诣的节节高升，成天喜乐满怀、泰然自若。事实决非如此！我经常陷入极度痛苦之中，一切都显得昏暗不清。”（Jowett 引自“Why Do I Feel”一书2006）

亚历山大·怀特（Alexander Whyte）的传记作者G.F. 巴伯（G. F. Barber）将怀特描述为苏格兰最伟大的布道家。但是“坚定果敢的怀特博士也有深陷萎靡不振的时候，尽管他在讲坛上和会众面前功成名就”。

G·坎贝尔·摩根（G. Campbell Morgan）担任牧师十周年时，在伦敦威斯敏斯特教堂的讲坛上致词：“这些年来，我比以往有更多的异象化为泡影，更多的目标没有达成，更多的力量破碎为软弱。”

马丁·路德（Martin Luther）也曾陷入晦暗的萎靡不振当中，将自己锁在屋子里。他的家人将所有利器锁起来，以免他伤害自己。据说在他萎靡不振的时期，他的妻子走进他的房间，身穿黑色孝服，一脸惊奇地仰着头，路德问她：“怎么，谁死了？”她高声回答：“看你一副灰心绝望的样子，你大概以为上帝已经死了！”

实际上，有些时候，那些将目光专注于坐在上帝宝座右边的基督身上的敬虔信徒往往更懂得什么是绝望。那些走出绝望，那些攀爬到你我都未曾达到的巅峰之上的基督徒对艰辛、困苦、绝望与萎靡不振往往有更深切的体会。

我们中的一些人也经历过这样的黑暗时期。很少有人愿意承认自己曾陷入萎靡不振，但是，你知道那是什么滋味。你是如此沮丧，你的下巴耷拉着，低得几乎不能再低。你从早到晚没有一丝积极的想法。电话响了。你不想接电话，所以就任它那么响着。但那可能是什么紧急情况，于是你拿起电话，嘴上说着：“早上好。哦，是的，今天是上帝所定的多么美好的一天啊。上帝也祝福你！”撂下电话，皱眉，深深地叹气。

萎靡不振被称作人类的普通感冒。《哥林多后书》7章展现的是萎靡不振的保罗，那是保罗对自身状态的描述。按其字面意义理解是“低落的”或者“沮丧的”。

一贯活跃、有力、进取、积极的使徒保罗也有萎靡不振的时候，保罗并未隐藏他的感受，他非常诚实地讲了出来。我猜想，将保罗的挣扎与他的萎靡不振联系起来不会有什么困难。但是，在我们一起来看这一人类的共性问题之前，我需要提醒大家，我在此处讲的不是由遗传或体内化合物失衡导致的“原发性或临床抑郁

14.1.1

学习目标：

说明萎靡不振在一个牧师的生活与侍奉中的危险。

1. 为何牧师认为在萎靡不振时应隐藏起来？

14.1.2

学习目标：

识别在保罗的生命中出现萎靡不振的原因和上帝对他的回应。

症”。我讲的是我们大多数人都经历过的、普遍的、日常的、周期性的抑郁。或许我在此所言未必能解决所有问题，但可以提供一些有意义的资料作为一个切入点。

2. 导致使徒保罗萎靡不振的原因是什么？

我们的问题是：保罗为何萎靡不振？答案在《哥林多后书》7章5节：“我们从前就是到了马其顿的时候，身体也不得安宁，周围遭患难，外有争战，内有惧怕。”保罗在说，他是如此痛苦，几乎筋疲力尽。解经家及神学家查尔斯·赫治（Charles Hodge）解释说，保罗遭到寻索他性命的犹太人和外邦人的攻击。

保罗在《哥林多后书》1章8节说：“弟兄们，我们不要你们不晓得，我们从前在亚细亚遭遇苦难，被压太重，力不能胜，甚至连活命的指望都绝了。”赫治指出，此节经文中所用的这些词语展现的画面是，一个驮畜载物过重而无法再迈出一步，所以，只有在重压之下倒落在地上。

3. 在《列王记上》19章中以利亚的经历与保罗有何相似之处？

尽管人们大都承认疲劳是萎靡不振的诱因，但就一般经验而论，这一认识往往不被认同。我认为，圣经中的先知没有谁的力量能比得上以利亚，令我们怦然心跳的是以利亚站在巴力的祭司面前嬉笑他们说：“如果他是神，你们就呼求他，他必应允你们。”（王上18）以利亚毅然伫立在那人面前，你一定记得他如何大获全胜地击败了他们。

以利亚的身体也一定非常好，因为我们读到：“他就束上腰，奔在亚哈前头，直到耶斯列的城门。”（王上18:46）那可是将近三十公里的路程啊！以利亚在各个方面都是一个强健的先知。然而，一件奇怪的事情发生了。他的性命遭到耶洗别的威胁：“亚哈将以利亚一切所行的和他用刀杀众先知的事都告诉耶洗别。耶洗别就差遣人去见以利亚，告诉他说，明日约在这时候，我若不使你的性命像那些人的性命一样，愿神明重重地降罚与我。”（王上19:1-2）

以利亚，这位上帝的勇士是如何回应的呢？“以利亚见这光景就起来逃命，到了犹大的别是巴，将仆人留在那里。自己在旷野走了一日的路程，来到一棵罗腾树下，就坐在那里求死，说，‘耶和华啊，罢了！求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。’”（王上19:3-4）

为何在如此伟大的胜利之后，这位精力旺盛、勇敢、有神授超凡能力的人如此绝望呢？他已经精疲力竭了，不仅由于奔向耶斯列的马拉松赛跑，也由于为主争战与赢得胜利而承受的巨大情感压力和精神压力。

后来主派了一位天使照顾以利亚，天使告诉他好好睡上一觉。任何一个人在疲倦面前都有可能变成胆小鬼和陷入萎靡不振。幻想自己有多么强壮很容易——非凡的男人、绝妙的女人，或者一流的学生。但是，我们需要面对现实。

下面是一个简短的测试，结果的等级为从1-5；等级5代表你处于能力的顶点，等级1代表你处于能力的末后。你的目标是达到等级5。

关于你的能力，

- 等级5：跳一下就能越过高楼；
- 等级4：必须助跑才能越过高楼；
- 等级3：只能越过低矮的楼；
- 等级2：想要跳的时候，撞在大楼上了；
- 等级1：根本未意识到有大楼存在。

思考你的属灵状态：

- 等级1：直接与上帝交谈；
- 等级2：与天使交谈；
- 等级3：与自己交谈；
- 等级4：与自己辩论；
- 等级5：未能胜过辩论。

我们的侍奉热情或虔诚有时很容易让我们感到自己有超人的特质。但是，因为我们是血肉之躯，就有可能陷入萎靡不振，其中一个原因是我们的肉体未得到充分休息。

保罗指出了自己软弱的另一个原因：“周围遭患难”（林后7:5）。《信息版圣经》这样说，“教会中的争斗和我们心中的惧怕使我们如坐针毡。”“遭患难”或者“受折磨”字面意思是“受压迫和挤榨”。保罗四围遭压迫：来自人的压力，来自教会的压力，来自关系的压力。他不仅精疲力竭，而且受压极重。

第5节表明冲突是外在的。从字面意义看，当时出现了许多外在的争端。一些你能看到与目睹的冲突。过了不多久，保罗挥起拳头，准备对付那些冲突。从《哥林多后书》11章6节开始，他列出了自己的遭遇，但他讲话的重点集中在23-27节。

他们是基督的仆人吗？我说句狂话，我更是。我比他们多受劳苦，多下监牢，受鞭打是过重的，冒死是屡次有的。被犹太人鞭打五次，每次四十，减去一下。被棍打了三次，被石头打了一次，遇着船坏三次，一昼一夜在深海里。又屡次行远路，遭江河、盗贼、同族、外邦人、城里，旷野、海中、假弟兄等一系列的危险。受劳碌，受困苦，多次不得睡，又饥又渴，多次不得食。受寒冷，赤身露体。（《信息版圣经》）

在这几节经文中，保罗陈述了一连串他所遭遇的艰辛。他清楚地知道外在的争斗、患难与折磨意味着什么。

焦虑

14.1.3

学习目标：

讨论焦虑与萎靡不振之间的联系。

4. 如何定义“焦虑”？

保罗也提到“内有惧怕”（林后7:5）。他的惧怕是撒但对他工作的攻击。保罗列出他身体遭受的极大痛苦后，在《哥林多后书》11章28-29节中补充说：“除了这外面的事，还有为众教会天天挂心的事，有些人陷入绝境，我感到骨头里面都充满了绝望。若有谁被罪牵引诱惑，怒火就会在我心中燃烧。”（《信息版圣经》）

保罗讲到遭击打和行远路遇到的各种危险，但是，他说除了这外面的事，他还每天为众教会的事情挂心。保罗在《加拉太书》4章11节说：“我为你们害怕。惟恐我在你们身上是枉费了工夫。”他告诉在帖撒罗尼迦的信徒：“为此，我既不能再忍，就打发人去，要晓得你们的信心如何，恐怕那诱惑人的到底诱惑了你们，叫我们的劳苦归于徒然。”（帖前3:5）保罗承受了来自教会内部争斗的摧毁性压力，乱七八糟的事情玷污了教会的见证，而且致使牧师丧失勇气。

在你心里有什么容易突然爆发且具有破坏力的事情？基督徒有时会精神崩溃。通常由于他们一直压抑自身的焦虑感，未能面对现实问题，最终从里面爆发出来。事发之后，他们无法相信在自己身上竟然会发生这样的事情。

我们需要摆脱不切实际的谬论，以为生活可以像天使那样永远都不会有绝望，

永远都不会有问题，总是越过越好。我们不是天使，将来有那么一天，我们永远都不会再感到疲惫和精疲力竭，但我们在世界上的生活不可能如此。我们需要从脑子中彻底抹去这种不切实际的错误想法。

5. 为何关心越来越多的牧师变得越来越脆弱？

如果你爱耶稣，你就会为他倾注全力。在某些时候，你一定会感到疲惫。如果你爱耶稣，你的心就会为他敞开，你的世界就会充满怜悯，你就会以真挚的爱服侍他人。

菲利普斯·布鲁克斯（Philips Brooks）是美国历史上杰出的布道家，曾一度担任波士顿大教堂主教（Bishop of Boston），他说过：

若想成为一个牧养他人的真正牧者就要始终准备好接受幸福和不幸的再次临到。一个将自己奉献给他人的人永远都不会是一个彻头彻尾悲伤的人，但也不会是一个无忧无虑永远快乐的人。他将会经历到不断的成圣和前所未有的喜乐，但在同一个杯里他也会品尝到从未感受过的悲痛。

我们越热心侍奉，就越有可能遭遇困苦。我们越在意我们的侍奉，我们的心就越容易受到伤害。你希望自己是全心侍奉主的人吗？答案很明显，当然希望。我们希望自己是全心侍奉主的人！我们不愿意自己筑起一道墙来保护我们的心。

你想拥有像使徒保罗一样的热心吗？他或许患有心脏疾病，因为他关注的事情数不胜数，他的身体也得不到休息。他“身体也不得安宁，周围遭患难，外有争战，内有惧怕。”（林后7:5）如果他未经历过这一切，他的生活可能会很安舒，但他永远不可能知道他现在所知道的事情。他也永远不可能体验到因爱耶稣而经历到的困苦和重压。使徒保罗经历到了这一切！

第二节 朋友

你会如何帮助保罗呢？你会不会寄给他一个名为“如何摆脱困境”的小册子？或者给他写一封信，认真详尽地论述为何应该相信生活中只有阳光没有黑暗的神学思想。帮助方法在《哥林多后书》7章6节：“但那安慰丧气之人的神，借着提多来安慰了我们。”《信息版圣经》是这样说的：“但那鼓舞丧气之人的神，借着提多的到来使我们的头抬起，使我们的头欢喜。”上帝在这种情况下安慰萎靡不振的保罗的方法是通过一个人——提多。

上帝安慰并鼓舞丧气之人。借着提多的到来，使我们的头抬起，使我们的头欢喜。这是友谊的医治力量。我们情绪低落，萎靡不振，这正是上帝的旨意借着他的子民来安慰我们。

你认为提多到了保罗那里会说些什么呢？“老朋友，你怎么样？不是很好，对吧。你说你现在陷入萎靡不振。振作起来，保罗，你可是大使徒啊。你是我的领导啊。你不能这样一蹶不振下去。来，让我给你读点东西：“神让万事互相效力——哦，你一定知道这节经文——它出自你的手笔！”我们知道提多不可能这样说。

14.2

14.2.1

学习目标：

举出上帝帮助保罗的例子。

6. 如果你遇到某个牧师伙伴在与萎靡不振或焦虑争战，你能为他做些什么？

我想象着提多来到保罗那里，双臂搂住保罗，用一个圣洁的亲吻和拥抱表示他的问候，因为那是希伯来人问候彼此的方式。

几年前，我的好朋友失去了他们五岁大的儿子。不管一个人与主的关系多么亲密，这种丧失都是沉重的打击。因此，可以理解的是，孩子的父母悲痛万分。他们的一对夫妻朋友听到消息后赶忙乘飞机来到他们家，事先并未通知他们。他们走进屋子一句话也没说，双臂搂住这对夫妇，与他们一同哭了起来。我们作牧师的知道，在这种时刻，所需要的正是一个像提多这样的朋友充满爱与关怀的拥抱。

我们可以看出，提多完全能体会保罗的痛苦。我们再看一看保罗的回应，他没有说：“提多，我没什么事，老朋友。我不是真的萎靡不振。看，你是门徒，我是领导，我很好。”保罗并没有这么说，他对提多很坦诚。接着提多肯定保罗所做的工作：“保罗，你对我们太重要了。如果我没有遇见你，就不可能成为基督徒。”

读一读《哥林多后书》7章6-7节更为深情的肯定之言：“但那安慰丧气之人的神，藉着提多来安慰了我们。不但藉着他来，也藉着他从你们所得的安慰，安慰了我们。因他把你们的想念、哀恸和向我的热心，都告诉了我，叫我更加欢喜。”多么美妙啊！请找到《信息版圣经》，阅读一下这两节经文。

14.2.2

学习目标：

说明肯定之言的意义。

7. 什么是“肯定之言”？

肯定之言

我们在基督里的工作需要得到肯定。几年前，我读到菲利普斯·布鲁克斯会将一些他收到的鼓舞人心的信函收藏在一个文件夹里，保存它们以备不时之需。所以，我决定也这样做。有时，为了鼓励自己，我会将那些信拿出来读一读。

在你的侍奉中，在你同工的侍奉中，一项至关重要的事工是肯定对方的工作，彼此建立。保罗在《哥林多后书》7章12节说：“我虽然从前写信给你们，却不是为那亏负人的，也不是为那受人亏负的，乃要在神面前把你们顾念我们的热心表明出来。”在《信息版圣经》中，我们读道：“我最在意的不是那些亏负你们的，甚至不是那些受人亏负的，而是你们……在神面前体会并表明出来我们之间深厚的情谊。这正是我所看到的……让我们感到无比欣喜。”

我深深相信，圣灵使我们得以重生，并让我们合而为一。有时撒但会破坏我们之间的关系，但是，我们必须清楚一个事实，我们确实是彼此相爱的。上帝赐给我们友谊，以免我们灰心丧气。上帝的旨意是让基督的肢体彼此相顾，借着团契中独特的医治力量而得医治。

保罗在《哥林多后书》7章13-16节说：

故此我们得了安慰。并且在安慰之中，因你们众人使提多心里畅快欢喜，我们就更加欢喜了。我若对提多夸奖了你们什么，也觉得没有惭愧，因我对提多夸奖你们的话成了真的。正如我对你们所说的话也都是真的。并且提多想起你们众人的顺服，是怎样恐惧战兢地接待他，他爱你们的心肠就越发热了。我如今欢喜，能在凡事上为你们放心。

《信息版圣经》对这几节经文是这样说的：

故此，我们看到提多对你们所言所行的畅快欢欣，我们就加倍喜乐了。看到提多因你们所做成的事是如此振奋与欣然。如果我走到一棵树枝上对提多夸奖你们什么，你们并没有把树枝弄断。因我对提多夸奖你们的话成了真的，我一点也没有夸张。提多亲眼看到我对他说的关于你们的事情都是真的。他禁不住再三地提到你们的顺服，是怎样恭敬周到地款待他，他对此真是感激难言。我的欢喜更是到了极限，对你们充满信心并为你们感到自豪。

值得注意的是，保罗、提多和信徒三方都得到了好处——保罗受到安慰，提多受到鼓舞，保罗周围的信徒得到建立。这就是友谊的医治力量。

你们某些人萎靡不振并不是因为犯了罪，而是由于你们非常爱耶稣，并且为此操劳。你们的心火热，你们追求上面的事，因为在那里耶稣坐在上帝的右边。当你觉得筋疲力尽而且绝望的时候，是神的旨意让提多来安慰你。

以下是应对萎靡不振的三点实用建议：

1. 培养友谊。在你年轻的时候，很容易以一种功利、短浅的目光看待友谊。你只知道做事情，完成一件又一件。但是，我发现，在我生命中最重要的是我与耶稣、家庭和朋友之间忠贞的关系，请珍视你的友谊。

2. 愿意成为别人的朋友，像提多一样。是否有一些人需要你伸出援助之手呢？

3. 愿意接纳他人的友谊，让提多这样的朋友进入到你的生活，并深入其中。很多人都不愿意有人进入到他们的生活中。

你曾因为爱耶稣而努力面对这一切吗？你经历过这样的事情吗？那么，就敞开自己让上帝进入你的生活。成为上帝的工人，珍惜在耶稣里的友谊。

自始至终坚持下来

长跑运动员可能跑到筋疲力尽的程度。对他们中的大多数人来说，这是放弃比赛的信号，他们将此称作“撞墙了”，这种说法表达了他们的感受，继续跑下去毫无意义。在比赛开始时充满希望，现在以精疲力竭收场，完成比赛的梦想彻底破灭。大多数人会在这时退出，但不是所有人都这样。有些人能够艰难地挺过这个气喘吁吁、极度难受的阶段。

这使我想起我们基督徒该如何奔跑我们的路程。我们不时地撞到墙上，因为痛苦和继续下去将会带来的后果而想要放弃奔跑。上帝恩典的一个目的是帮助我们越过那道墙，以使我们可以继续赛跑。除非我们的赛跑在恩典的庇护之下，否则我们的任何关系都会一团糟。这正是为何每天的祷告如此重要。你向天父说话，天父也向你说话。你向上传送，他向下传输，这是医治所有灵里枯竭的关键。耶稣说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”（太11:28-30）



自我测验

14 第十四章

圈出最佳答案。

- 下列哪个人物在侍奉时曾在萎靡不振中挣扎?
 - 查尔斯·哈登·司布真
 - 约翰·亨利·朱伟德
 - G.坎贝尔·摩根
 - 以上选项都对
- 下列哪个人物的妻子穿着一身黑色孝服来吸引萎靡不振的丈夫的注意?
 - 查尔斯·哈登·司布真
 - 约翰·亨利·朱伟德
 - 马丁·路德
 - G·坎贝尔·摩根
- 下列哪个人物在马其顿遭遇到困苦与萎靡不振?
 - 提摩太
 - 彼得
 - 约翰
 - 保罗
- 下列哪个人物在受到耶洗别的威胁后遭遇了严重的萎靡不振?
 - 耶利米
 - 以利沙
 - 以利亚
 - 亚哈
- 最容易导致萎靡不振的是哪个原因?
 - 筋疲力尽。
 - 成功。
 - 名誉。
 - 以上选项都对。
- “遭患难”或者“受折磨”字面意思是
 - 打伤和生病。
 - 受虐待和不舒服。
 - 受压迫和挤榨。
 - 被打败和挤榨。
- 焦虑来源于什么?
 - 恐惧。
 - 依从。
 - 懒惰。
 - 过分自信。
- “我感到骨头里面都充满了绝望”是下列哪个人物在萎靡不振中的告白?
 - 耶利米
 - 以利亚
 - 马丁·路德
 - 保罗
- 在《哥林多后书》7章6节中，哪个人物的到来使保罗受到安慰?
 - 提多
 - 提摩太
 - 路加
 - 西拉
- 在萎靡不振或丧失勇气时，给我们带来最大安慰的是
 - 一位亲密的朋友。
 - 专业咨询师。
 - 牧师。
 - 基督徒伙伴。