

一·破冰時間，打開話題：（15分鐘） 二·敬拜：（20分鐘） 三·神的話與小組討論：（45分鐘）

不要灰心喪志

【前言】

- ◎生活當中很多事情容易讓人灰心沮喪，有灰心的情緒很正常，但不要太長時間陷入其中，要倚靠神再站起來。有時，神允許灰心沮喪臨到我們，是因祂要帶領我們轉向另外一個人生方向，我們若能明白神的旨意，就得祝福；反之，沮喪過度就害了自己。當我們灰心沮喪時，該做什麼？

【內文】

- ◎加拉太書六7-9「人種的是什麼，收的也是什麼。順著情慾撒種的，必從情慾收敗壞；順著聖靈撒種的，必從聖靈收永生。我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。」當你灰心沮喪時所栽種的，非常重要，會影響你的人生。
- ◎何謂灰心喪志？灰心喪志是指一個人遇到挫折時，就失去所有鬥志，任何事都提不勁兒，也不想跟人交流互動。有個故事說到，魔鬼刊登廣告要拍賣牠使用過的道具，但只有沮喪不出售，因為一旦牠成功使一個人沮喪，牠就可以達到一切的目的。
- ◎所以神鼓勵我們「要行善，不可喪志」。「行善」是指做對的事、遵行神的旨意、走在對的道路中；「喪志」在思高譯本翻譯為「厭倦」，可能因為做的事沒果效、屢被潑冷水、不被肯定……以致自我放棄。我們該如何從其中起來？沮喪不是從神來的，當我們沮喪時，要透過敬拜讚美浸泡在神的同在裡，讓自己從這裡面出來。
- ◎五旬節之父巴罕也曾遭受抹黑攻擊，他在四十歲那年說：「我最大的悲傷心就是，想到我的仇敵處心積慮地想要摧毀我，卻傷害、毀滅了許多神寶貴的靈魂。神的兒女一定要有不被絆倒的自由。」人都不完全，我們不要因人的軟弱失敗被絆倒，要知道我們跟隨的是永生神，這樣，我們的眼目就不會一直定睛在人身上，受人影響。
- ◎無論面對信仰、服事、家庭、工作、或人生各方面一無所成，不要喪志、失去動力，我們一旦一直陷在低落情緒中，人會生病，事情也不會更好，所以要來倚靠神，神為我們的一生有祂奇妙的計畫安排，是單為你量身定做的，我們來到地上絕不是突然走一遭。

什麼會使我們灰心喪志？如何從其中出來？

一、行善無果子時

- ◎我們一直遵行神的旨意、做對的事，卻沒有得到所期待的結果，就沮喪了。有時候神給我們的磨練越長（大），因背後有為我們預備的祝福。神的兒女不要怕磨練，正如神所誇的約伯是個完全正直、遠離惡事的人，卻遭遇極大苦難、又受身旁人言語的奚落與定罪。落在這樣的景況裡，難免有怨言，但要趕快轉念，「主啊！你試煉我之後，我必如精金。」我們堅持下來，神就翻轉環境，就如約伯末後得到的比先前的更多。
- ◎當考驗發生的時（灰心喪志時），一定要留意所栽種的、所撒的是什麼？是抱怨、咒詛的種子？還是蒙福的種子？我們要保守自己的言語、治死己生命，講祝福、恩典、盼望的言語。

- ◎我們是在情緒裡生活？還是在聖靈裡生活？當人在灰心沮喪時，容易做出一些傷害自己、也傷害別人的事。所以我們要學習倚靠神，順著聖靈撒喜樂、平安的種子。「我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。」不要用別人的批評、眼光來定義自己，要透過神的眼光看自己，好好跟隨神。
- ◎當人沮喪時，很容易聚焦在自己身上、充滿自憐。但如果我們能放下自己、起來幫助別人，很多的問題都會得到解決（德蕾莎修女的榜樣）。在苦難的日子學習不要一直看自己，而是去看別人，向旁邊的人伸出溫暖的手，這時你將發現沮喪跟灰心變少了、也更快樂了。「有了機會就當向眾人行善。（加六10）」當我們幫助別人，很容易從灰心沮喪中得釋放。
- ◎「所以，我親愛的弟兄們，你們務要堅固，不可搖動，常常竭力多做主工；因為知道，你們的勞苦在主裡面不是徒然的。（林前十五58）」「所以，你們不可丟棄勇敢的心；存這樣的心必得大賞賜。你們必須忍耐，使你們行完了神的旨意，就可以得著所應許的。（來十35-36）」我們若能在艱困時學習忍耐，不順著情慾撒負面的種子，而是學習順從聖靈，就會結出生命的果子來。
- ◎有個寓道故事說：「一位牧師做了個夢，他夢見自己一直鑿不開花崗岩，過了很久，正打算放棄時！上帝問他：你為何要放棄你該負的責任呢？牧師說：因為所為徒勞，岩石根本敲不動。上帝很嚴肅地跟他說：這跟你沒有關係，你的責任不是鑿開它，而是一直敲打。」我們只要做主要我們做的，一步步跟隨、信靠神就好，不要因看不見立即的結果而著急。

二、禱告得不著應許時

- ◎我們常以為自己禱告很久了，沒有得到神的垂聽而放棄。但我們真的禱告很久嗎？我們禱告不要太快灰心，要像切求的寡婦，終於讓不義的官為她申冤。「神的選民晝夜呼籲他，他縱然為他們忍了多時，豈不終久給他們伸冤嗎？（路十八7）」但耶穌接著說：「然而，人子來的時候，遇得見世上有信德嗎？」要能持久禱告，要有不放棄的信心。
- ◎雷克·喬納牧師說：仇敵來攻擊他，讓他常常憂悶、喘不過氣、無法安眠，有一晚當他禱告，他看見耶穌來造訪他，他看見耶穌穿過他的身體，就把他的憂悶、壓力給帶走了，這就是聖靈的能力。所以我們要向主大大開口，祂就充滿我們。我們若緊閉嘴巴，烏煙瘴氣就繼續堆積在我們裡面。不要讓應許的包裹還沒送到你手上，就因為放棄而被退回去。
- ◎當我們發現禱告的結果跟我們預期的不一樣，可能神帶領我們是另外一條路線，我們不要一直堅持不放。（例如，霍華德沒成為滑雪奧運選手卻成滑雪板成功商人）
- ◎神的道路高過我們的道路，神的意念非同我們的意念。把夢想告訴神、但成就在乎神、帶領我們腳步的也是神。要相信神給我們的帶領都是最美好的，因為神知道什麼對你最好。

三、惡人興旺時

- ◎別人的生命際遇與我們何干？這不是我們能干預的事。神說：「不要為作惡的心懷不平，也不要嫉妒惡人；（箴廿四19）」「不要為作惡的心懷不平，也不要向那行不義的生出嫉妒。因為他們如草快被割下，又如青菜快要枯乾。（詩卅七1-2）」我們要做的是「你當倚靠耶和華而行善，住在地上，以他的信實為糧；又要以耶和華為樂，他就將你心裡所求的賜給你。（詩卅七3-4）」
- ◎面對惡人發旺，真的很難接受，但要相信神掌權，神現在沒有伸手，不代表未來祂不會伸手。一切在神手中，我們不需要太焦慮、壓抑怒氣而傷害自己，這種壓力會對健康造成很大傷害。「當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。他要使你的公義如光發出，使你的公平明如正午。（詩卅七5-6）」所以我們要「默然倚靠耶和華，耐性等候他；不要因那道路通

達的和那惡謀成就的心懷不平。當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡。因為作惡的必被剪除；惟有等候耶和華的必承受地土。還有片時，惡人要歸於無有；你就是細察他的住處也要歸於無有。（詩卅七7-10）」當我們繼續一直跟隨真理往前走，至終會走在神的旨意、神的道路中。我們若容讓挫折、沮喪繼續傷害我們的生命，會導致我們無法工作、無法進入婚姻，受害最大的還是自己，所以要止住怒氣、離棄忿怒，不要心懷不平，以致作惡。

- ◎神說：「惟有等候耶和華的必承受地土。」只有聖靈的同在，可以讓我們裡面的憤怒、沮喪、憂鬱完全地離開。這不是一個道理，一定要追求神、去真實經歷，你將發現原來我可以這麼自由。

四、不明就裡的苦難繼續下去時

- ◎約伯遭遇的是最典型不明就裡的苦難，他是偉大的信徒，沒有犯過那些會招受咒詛的錯，但他卻遭遇人類最大的苦難，他什麼都失去了，一開始並沒有埋怨神，第一個意念就讚美神，「賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。（約一21b）」但受苦經歷太長，被折磨得不成人形，旁邊的人又奚落他，但約伯仍不離棄神，因約伯堅持到底，他得到加倍的祝福。
- ◎雅各書五7「弟兄們哪，你們要忍耐，直到主來。看哪，農夫忍耐等候地裡寶貴的出產，直到得了秋雨春雨。」我們要相信神，遇到再可怕的事情都不要失去信心（一位罹患腦癌姐妹不斷聽醫治信息，信心的靈就一直上來，後來完全得醫治。神讓我們經歷重大患難，可能祂要我們在信心的操練裡經歷祂的神蹟，因此不要太快放棄預備去見主）。
- ◎「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。（羅八28）」無論是什麼使我們灰心，都不要放棄，因可能一夜之間轉變就來到。我們不要被仇敵灰心的武器擊垮，要用信心抬起我們的頭，不灰心、不沮喪，在我們不能，在神凡事都能。

【小組討論與分享】

1. 請分享你曾有灰心喪志的經歷嗎？那種情緒對你造成什麼影響？你如何勝過或仍然還在其中？
2. 對你個人而言，上述哪一種讓人灰心的景況是最難捱的？如果遇到了，你覺得應該如何面對？
3. 遇見灰心沮喪時，你會很快走出來（秘訣為何）？還是不容易出來（過不去的點為何）？
4. 今天的信息，你獲得哪些啟發？最觸動你的是哪一點？為何感動你？

【神的工——禱告時間】

1. 請為今天新來的朋友祝福禱告，並請每位組員自由提出你的代禱事項。
2. 懇求聖靈大大充滿我們的心，讓我們能靠著神加給我們的力量面對艱難的環境與風浪，學習說祝福、蒙福、感謝的話；求主勒住我們的舌頭不說消極、抱怨、自招咒詛的言語。
3. 懇求神保守我們的心勝過保守一切，使我們不論落在多大的艱難，都不失去對神的盼望與信心，求主將忍耐到底的信心賜給我們，全然信靠神的安排與帶領。
4. 求主賜福每個小組（從學生至成人小組），興起更多主的工人，為主發光，成為神話語的出口，將人完完全的引到神的面前，使小組生養眾多，神的榮耀祝福更多的充滿每個小組。