

但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

Those who hope in the LORD will renew their strength. They will soar on wings like eagles; they will run and not grow weary, they will walk and not be faint.



3 積極等候 為愛行動

文 / May 圖 / 安其

一次又一次的激勵造就，能夠默默影響改變信仰上的惡習。

前言

順境中，感謝神相對簡單；患難時，平靜等候則顯困難。

人生總在軟弱與剛強之間來回擺盪，似乎沒有人能夠永遠剛強。

低潮軟弱的時候，不論是家庭、學業、工作，還是人際關係，原本的小小困擾，都可能成為壓死駱駝的最後一根稻草。

聖經上說：等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏（賽四十31）。

那麼，我們應當如何等候？等候，是不是什麼都不用做？

低潮中 學習平靜等候

當我們淚流心碎，卻遲遲等不到神回應；信心軟弱，卻又無力禱告時，到底該怎麼辦？等候，難道是消極毫無作為？

1. 維持正常作息

我們到了甚麼地步，就當照著甚麼地步行（腓三16）。

等候神，是將無法改變之事全然交託；而人應當繼續按著本分敬虔度日。即使軟弱，日子還是要過；能做該做的，還是要做。

不論是日常工作、用餐、家事、運動，甚至是安息日聚會，對於軟弱沮喪中的人們來說，規律的生活作息不易維持，卻是等候期間需要用心努力維護的目標。或許靠著自己不易達成，家人、朋友與同靈的邀約督促、禱告中的代求，都會有助於當事人維持正常作息，與固定時間親近神的習慣，不致於長時間沉浸於某種情緒而影響身心靈的健康。

畢竟，等候不該是沉浸在軟弱中，毫無作為地消極度日。等候期間，需要為自己的體力、健康，甚至是與神的關係，維持最基本條件，才能在神的恩典與美好預備臨到之時，做好充分準備。

就如約瑟含冤入獄，在獄中等候的幾年中，依然在自己本分的工作上盡忠職守，得到司獄的信任，並且能夠留意關心身旁的人，將他人的需要放在心上。

倘若約瑟終日沉浸在悲傷中，眼中盡是自己的冤屈與生命中的不順遂，他將無視於政政的愁容，他也必定錯過改變一生的機會。

2. 安靜等候

我的心哪，你當默默無聲，專等候神，因為我的盼望是從祂而來。惟獨祂是我的磐石，我的拯救；祂是我的高臺，我必不動

搖。我的拯救、我的榮耀都在乎神；我力量的磐石、我的避難所都在乎神（詩六二5-7）。

默默無聲，對於在逆境中的人們而言，相當不容易；就如百姓在曠野，稍有不如意便一再發怨言。心的安靜、口的沉默，都將成為逆境中的穩定力量。就如聖經所說：得救在乎歸回安息，得力在乎平靜安穩（賽三十15）。

只是讓心平靜下來，需要當事人對情緒的自覺與意願。


在情緒低潮、信仰軟弱時，不論是壓力、愁煩、憤怒或是抑鬱、悲傷，負面情緒對身心健康均會造成相當的損耗。此時，當事人若能覺察自我情緒，學習內省，讓心安靜，情緒造成的損耗將會減少許多。

當約瑟被野獸吞吃的噩耗傳來，雅各撕裂衣服，腰間圍上麻布，為他兒子悲哀了多日。他的兒女都起來安慰他，他卻「不肯」受安慰的說：我必悲哀著下陰間，到我兒子那裡。

哭泣，雖然能夠舒緩悲傷情緒；但若總是「不肯」受安慰、長時間的哭泣憂傷，則是源自對現實的否定、抗拒。就像孩子得不到所想要所想，哭坐在地遲遲不肯起身，因為年紀與智慧的有限，他無法明白大人的要求期待，也無法接受事與願違的難受失望。

在神眼中，我們就像孩子一樣。當我們無法察驗神的旨意時，總是會因著自己的境遇難處向神哭訴，期待神改變我們所不願意接受的一切。

你願意嗎？在悲傷、憤怒、抱怨、氣餒的時候，學習轉換情境、讓心安靜。讓心安靜下來的方式其實有很多，舉凡出外散心、運動、畫畫、攝影，或是聚會聽講、唱詩禱告等，都



但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。
Those who hope in the LORD will renew their strength. They will soar on wings like eagles;
they will run and not grow weary, they will walk and not be faint.

有助於我們在軟弱中穩定自己、舒緩情緒、走出憂傷。

當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡（詩三七）。

平靜，雖然暫時無法改變現狀；至少能夠減少或中止愁苦持續造成的無形損傷。

要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！我再說，要等候耶和華！（詩二七14）

被感動 更要付諸行動

你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住（林前十13）。

我們的軟弱，神會安排各樣的方式，保守、感動、激勵我們；不論是同靈的關懷、奇妙夠用的恩典，或是透過學生靈恩會、教員講習會、神訓班，或是生命體驗營等各種訓練。我們的疲乏，常在激勵與感動後成為富足；甚至，我們會因此帶著滿滿的感動，立志為主發光，將福音傳至地極。

然而，離開受訓之地，回到平常作息，隨著場景轉換、誘惑增多、靈修減少，感動也隨之耗竭；日常的柴米油鹽、教會的軟弱困頓、人的疲憊怠惰，一再使得我們抵擋世上潮流時顯得軟弱無力。

「上山取柴」本是期望下山蓋殿；卻總在下山以後看見，滿腔熱情竟可以瞬間冷卻。

台上長輩一次又一次的勉勵，要將結束時的感動付諸行動；台下聽眾卻也漸漸發現，結束後感動消逝的速度總是遠高於行動。

於是，我們往返於感動與消弭之間，在神面前一再立志卻缺少貫徹能力。

有些人便因此質疑，短時間的感動，能帶來什麼改變？

在此要澄清的是，或許一次感動造成的改變有限；卻不該忽視否認，一次又一次的激勵造就，能夠默默影響改變信仰上的惡習，甚至在不知不覺中使我們的生命得更新。

1. 感動之際 當珍惜

疲乏之時，神總會透過各樣的方式，安慰、激勵我們，讓我們有繼續前行的勇氣。因材施教的神，為我們預備不一樣的教育方式：因人因地因時制宜。

有些人透過詩歌、禱告；有些人透過讀經、分享；有些人透過同靈關心、打氣；有些人透過聚會、聽講……；總在神奇妙的預備中，讓人們的愁苦得安慰、壓力得抒發、軟弱成剛強、疲憊得力量。就像自己，求學階段的升學壓力，使得讀書苦不堪言，每週六宗教教育的詩頌時間便成了充電時刻。印象中，星期六總是帶著煩惱前往教會，聚完會卻能開心地唱著詩歌騎腳踏車回家；如此循環反覆三年時光。

或許，每週六的感動只夠維持週一到週五的消耗，詩歌卻像嗎哪般成為夠用的恩典，讓人一再得著安慰與力量。

一次又一次的感動，看似在感動與軟弱間不斷循環，卻在無形中養成自己喜歡唱詩、聽詩歌的習慣；儘管短暫的感動效益有限，隨著頻率的增加，卻也讓自己不為人知的傷痕悄悄撫平，從黑暗中迎向光明。

2. 行動之時 將受益

我們愛，因為神先愛我們（約壹四19）。

當神以各樣的安慰撫平我們的傷痕，使我們在恩典中站穩腳步以後，因為感受到耶穌的愛，我們渴望在服事中回報主恩。

將感動付諸行動、不難；難在事奉中堅持到底、不忘初衷。因為投入事奉工作，只是考驗的開始。

事奉工作中，難免遇到愛心用盡、耐性不足、無法勝任、煩躁不堪的時刻；行動，才知缺乏；事奉，才知裝備不足。就如喜信生命體驗營的事奉經驗，每次投入其中，總會感到自己能力有限的困窘；不論是口才、問題解決能力、活動設計創意，或是隊輔輔導知能。因為缺乏，讓人更懂得謙卑祈求；因為祈求，神便再次賞賜恩典、豐富夠用。

結語

走過低潮，需要維持正常的作息，因為察驗神的旨意，需要時間。面對各樣情緒，需要學習安靜等候，不放大自己的苦難，也不讓自己成為情緒的俘虜。

當神的愛激勵我們從軟弱中站起，我們就當剛強壯膽：為那曾經領受的恩典與託付、為那尚未得著救恩的朋友和親屬。一次次的感動，能促成個人生命的更新；感動，若能加上行動，且願意堅持到底，將因擺上自己的心意，恩上加恩、力上加力！



主題徵文

恩賜

每個人所領受的恩賜都不同，為的是能在互相幫補之下，完成主美好的工。然而，我們若不去善加利用主所賜的恩賜，最終這恩賜會被主收回，而使得我們所能領受的福分減少。就像摩西一直以拙口笨舌來推辭，發言權便被移交給了亞倫。領受恩賜的你，是否願意在被主所用之下，將恩賜發揮到極致？還是就這樣浪費了神所賜的福分？

字數：2500
截稿日期：2012/09/30