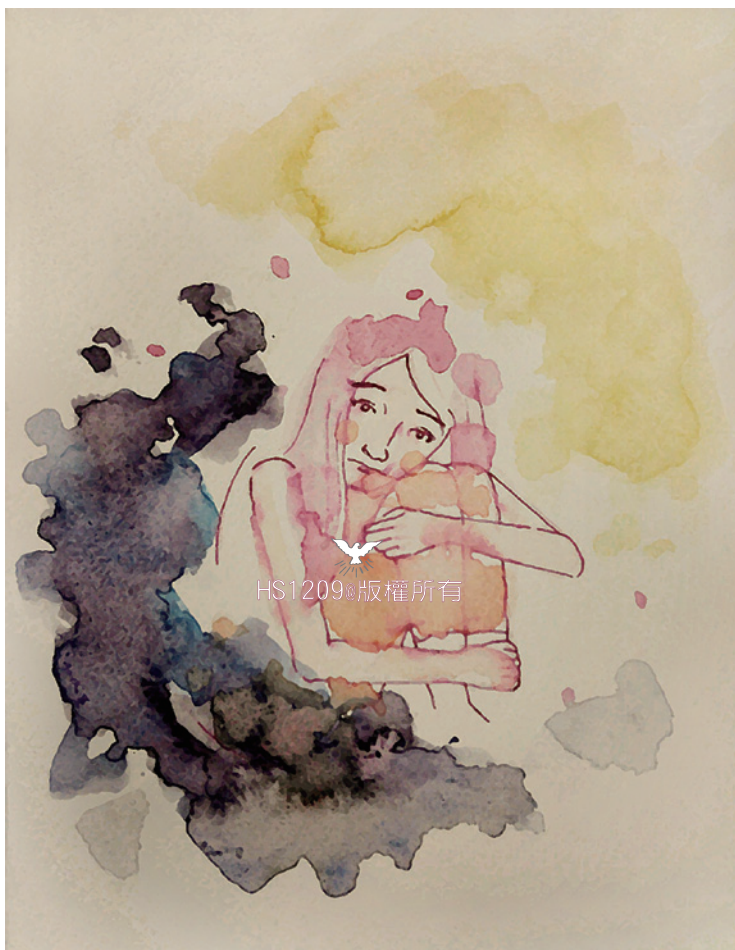


當你低潮時，

5



你會想起誰？

文／昇予 圖／安其

低潮是不可避免的，但記得要走出來，而不是放棄了神跟自己的信仰。

有時候我覺得，一個人承認自己的無能，跟相信神的全能，這兩者是一樣困難的。

特別是在自己低潮的時候，這種感受會更加深刻。

一個人的生命中，勢必伴隨著各種的高低起伏，如同一種線性關係，在名為人生的X軸上畫上Y軸的心情起伏，不論是從快樂的最高點，到憂傷的最低點，或是痛苦難耐的震盪，還是幸福帶來的微笑曲線，而在這當中，我想最難以熬過的，就是從生活中的一切低潮走出去。

每個人都可能有類似的經驗，當我們遇到痛苦跟低潮時，第一個念頭可能就是：「為什麼是我？」

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.

這時候的你，也許開始拚命翻著聖經，想試圖從這當中找到解答，但翻開了聖經，神要告訴我們的，就是低潮是不可避免的，但記得要走出來，而不是放棄了神跟自己的信仰。

這讓我想到，耶穌曾對彼得說過：「我已經為你祈求，叫你不至於失了信心。你回頭以後，要堅固你的弟兄。」（路二二32）。這句話是在彼得三次不認主之前說的，彼得當時，雖然不了解這句話的用意，但當他三次不認耶穌之後，耶穌看了彼得一眼，而彼得也恍然大悟，並且到外頭痛哭，因為他知道，在耶穌被捕之前的誇口，證明了他的堅強，只是建立在嘴巴上，而無法付諸行動，這是彼得信仰中的最低點。

但同時耶穌也說了，祂為他祈求，不至於失去所有信心，我們也看到彼得在之後的《使徒行傳》中，為主耶穌做了很多事情，不論是與同工一起傳福音讓好幾千人受洗，還是堅固弟兄的信心去牧養教會，都可以看出，他走出了低潮，來到了不同於過去的境界。

對一個正處在低潮的人來說，要再度走出來的路，對他個人而言是無比艱辛的，聖經沒有提到當時彼得的心境是如何，但可以肯定是難過而掙扎。而我覺得，讓彼得能夠有如此大的改變，除了聖靈的幫助外，更重要的是，他在低潮時，想起了耶穌。

美國作家馬克吐溫曾說過：「有時候真實比小說更加荒誕，因為虛構是在一定邏輯

下進行的，而現實有時候毫無邏輯可言。」可能我們對於人生的低潮還有苦難，就是如此的見解，正因為它沒有任何邏輯，又來得突然，你無法在第一時間應變，接著又只是拚命想著如何去解決的方法，而在用盡一切努力跟辦法之後，你發現根本無法改變甚麼時，最後你選擇了放棄。

這是我們很常見的狀況，因為做甚麼都無法改變，所以我們陷入了低潮，但正也因為這樣，我們更不容易走出來。

也許身邊的人會對你說，要多禱告，要有信心，要等待……。沒有錯，這些都是我們信仰的正確解答，但如果軟弱到沒辦法禱告呢？甚至沒有信心，也無法等待呢？

我的想法是，至少要先看見你身邊的人，還有那位似乎感覺離你很遠的神。這一點很重要，從低潮走出來的關鍵就在於看見身邊一切的陪伴。



人無法完全靠自己的力量走出來，所以我們才需要外力的幫助，我們的內心，都是渴望被人了解、被人關心的，或許家人和同靈，不一定完全理解你心中的一切，但他們也並非就因此停住對你的關心。

但我們往往會故意無視，也許是低潮帶來的任性，覺得怎麼做都沒用之後，就開始抱怨一切，或是不敢開口，這些都會變成我們看不見陪伴的阻礙。

每個人都會被某些人所愛的，不在乎愛你的人多或少，至少也還有神，不是嗎？但看見神的愛就跟你看見身邊人的愛，是一樣道理的，如果你都低下頭縮在角落，哪有辦法看見任何其他外界的幫助呢？

簡單的說，即使再怎樣沒有力量，至少要留一點力氣抬頭，看見你的身邊有很多人在關心自己，而非你所想的，你是無力且無助的。

我們往往放棄的原因，就是我們沒有即時的看見大家對你的關心和代禱，並且不斷給自己很多放棄的理由，但這樣是很可惜的。

因為信仰正是在這種時候，給我們更多的力量，曾聽傳道者分享說：「信仰不是讓我們的生活沒有了困難，而是讓我們的生命可以更加的堅強。」

生活周遭太多事情會讓我們從原本的堅強，墜落到軟弱，也許是一句話就使你跌倒

受傷，但不論怎樣，如果信仰本身無法帶給我們重新站立的力量時，我們就該思考，這分信仰是不是對我能夠有幫助，並且讓我的生命可以不會因為生活的不順遂就變得殘缺不堪。


所以，當你低潮時，你想起的是誰呢？

保羅想到了耶穌，所以他在《哥林多後書》十二章第9節就分享了：「祂對我說：『我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。』所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」

主耶穌比我們更了解我們的軟弱，而且會帶領我們走過，這是無庸置疑的，但這並不代表祂會因此就讓我們一生都是如此平安順利。

我們的生命反而有可能更加曲折，也許保羅不信耶穌，他就不用遭遇更多猶太人對基督徒的迫害，但他選擇相信，反而從這些苦難跟低潮中得到更多，甚至樂於誇耀自己軟弱之處，因為你看！這裡有神的恩典同在！

耶穌的全能，就是在我們最軟弱的時候，可以更容易被看見，因為你知道自己曾經因為做了一切而無法改變甚麼，選擇開始去禱告倚靠祂，然後，在不久久的日子中，漸漸體會到祂一直在你身邊，就像神勉勵約書亞說：「你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裡去，耶和華——你的神必與你同在。」（書一9），藉由神



但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；
Those who hope in the LORD will renew their strength
they will run and not grow weary, they will walk and

重新
得力

的同在，我們開始了解我們是可以靠神得到力量，並且再次地站起來。

這種重新站立的感觉，就像是從平面的人生跟心情的二個 X Y 座標軸中，開始有了第三個 Z 軸，也就是神的同在，而在這更加立體的空間裡面，當你陷入低潮時，神其實是在幫助你向上提升的，變成一個螺旋的模樣，不斷往神靠近，即使你受到打擊，或是任何遭遇使你跌倒的事情，你都能夠再次站起來，並且離神更近。

這些過程，都是由神全程陪伴的，還有你身邊的家人跟教會朋友們，都會陪在你身邊為你禱告，並且關心你。

同時，也是神給尚未遇到低潮的我們，所要去做的功課，就是學會陪伴正處於患難的人，也藉由我們自己的信仰體驗，陪他們走過生活中許多的低點。

甚至，也能夠像彼得那樣，在回頭以後，可以去堅固自己的弟兄——因為你也遭遇過類似的情境，更能夠體會他人的軟弱，這同時也是使自己更堅強的一部分。最後藉由彼此的關心，我們可以擔代他人的軟弱，並且想起我們在低潮時，其實一路都有神的陪伴。

