

4 馴服你的孤獨

調整自己的心態，學習與孤獨共處，倒是比較實際又可行的方法。

文／吳盈光 圖／梅果

在教會裡，在弟兄姊妹中間，你是否會感到孤單，覺得自己不被了解、不被認同，找不到跟自己志同道合的屬靈同伴？也許你從來沒有想過這方面的事，也或許「孤獨」二字太過抽象，但以下的例子可以助你揣摩箇中滋味：

例一：A君喜歡讀經和聚會，平時律己甚嚴，偏偏來到一個喜歡吃喝玩樂多過於崇拜的團契，契員們覺得A君「太屬靈了、太成熟了、跟我們不一樣」，而A君則認為契員們「愛玩、幼稚、不屬靈」，很難和大家打成一片。

例二：B君對某件聖工極其熱衷，盡心竭力，同靈們的回應卻相當冷淡，甚至還有人持反對的意見，他心中感慨：「大家都不愛主，只有我一個人為神大發熱心！」

你是否從這兩個虛構的例子中看到自己或別人的影子？我們都渴望被了解、被接納、被認同，想要找到「跟自己一樣的人」，講得更具體一點，就是信仰層次相當的屬靈同伴或志同道合的同工。我們需要有人可以談心、交心、同心，為共同的目標齊心努力，倘若找不到，自然會感到孤單。



聖經中孤獨的工人

以利亞向來都是單打獨鬥，他曾在何烈山的山洞中向神大吐苦水：「我為耶和華——萬軍之神大發熱心；因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人……。」（王上十九10、14）

就連保羅也會感到孤獨，他在獄中曾如此感嘆：「因為我沒有別人與我同心……，別人都求自己的事，並不求耶穌基督的事。」（腓二20-21）

你可能也有過類似的想法，覺得大家都不夠愛主、不夠熱心、不夠敬虔，只有你最愛主、最熱心、最敬虔，你氣弟兄姊妹那麼軟弱，另一方面，你也因為找不到可以同心的屬靈同伴而覺得孤單、沮喪、疲憊。

有人說，先知都是孤獨的，天才都是孤獨的，聖人都是孤獨的，因為先知可以預見世人看不到的未來，天才明白凡人不懂的道理，而聖人則是德性遠高於俗人。他們在人群中是少數，是特別的，是超乎眾人的，同樣的，屬靈層次高於平均值的信徒也是如此，在眾人眼裡，他們過著屬靈的生活，使命感強，信心成熟，一般人望塵莫及。你如果就是這種人，或多或少會感受到程度不一的孤獨。

孤獨，該怎麼辦？

每個人都會告訴你要找個屬靈同伴，這樣奔跑天國路才不會孤單，問題是，屬靈

同伴不好找，可遇不可求，有的時候，找不到就是找不到，就算有，這個人也不一定和你在同一間教會，隨時可以找得到人互相取暖，這時候該怎麼辦？

換個環境嗎？你也許想，不如換個團契、換個教會、換個居住的城市，離開這軟弱的一群，也許會在新的地方結交到屬靈同伴，如果事情有那麼簡單就好了。換個環境的確會建立新的人際關係，但是你能說走走嗎？如果換個環境還是找不到屬靈同伴，你要再繼續換環境嗎？

筆者認為，在屬靈同伴難尋，環境又很難改變的情況下，調整自己的心態，學習與孤獨共處，倒是比較實際又可行的方法。

馴服你的孤獨

你有點類似少年Pi，被迫和一頭叫作「孤獨」的野獸朝夕相處，你甩不掉牠，也沒辦法改變環境，你唯一能做的就是保持做醒，保護自己不受到牠的傷害，並且還得馴服牠，想辦法和牠和平共處。以下筆者提供幾點建議，提供給大家參考：

1. 謙卑自省

孤獨是一種操練，它不只會讓人灰心喪志、心情抑鬱，還可能會讓人變得憤世嫉俗、自高自義，認為別人都不敬虔、不愛主，只有自己最敬虔、最愛主。這種貶低別人，高抬自己的心態會對信仰構成危機，聖經教導我們：「只要存心謙卑，各人看別人比自己強。」（腓二3），就算你在信仰上

真的高人一等，堪稱信徒的表率，也請心存謙卑，多欣賞別人的優點。

除此之外，當你分析孤獨的原因，請從自己開始檢討起，先捫心自問：「問題都是出在別人身上嗎？我都不需要有所調整嗎？」

舉例來說，你找不到可以交心的主內知己，完全都是因為你太屬靈，高處不勝寒嗎？有沒有可能還有其他原因，像是你EQ低、說話容易得罪人、不擅人際互動、總是一副自命不凡的樣子……？

當你在聖工上大發熱心，卻得不到教會的支持，真的都是因為大家不夠愛主嗎？有沒有可能是因為你太過躁進、沒有成本考量的觀念、一意孤行、拙於工作協調、沒考慮別人的感受……？

會造成孤獨的原因太多、太複雜了，很難完全歸咎於單一原因，但是先檢討自己，再去檢討別人，如果改變不了環境，也改變不了別人，那就調整自己，適應這個環境吧！

2. 發揮同理心

好吧，假設你在各方面都沒有過失，真的都是別人不好，他們也許信心冷淡、觀念保守、貪愛世界、閒懶不結果……，讓你看不下去，即便如此，也請你發揮同理心，體諒他們的軟弱。

聖經中有很多偉大的工人，像是摩西、

主題 徵文

宗教教育週

宗教教育的重要性，在於傳承純正的信仰，所以各教會都相當重視。在宗教教育體系中，有教員的辛勤付出，學員的努力學習。尤其在宗教教育週時，各班更是賣力地展現成果。身為學員或教員的您，應該有最深刻的體會。希望您能提筆，為宗教教育週帶來更多改進的空間，也使神的榮耀可以更加彰顯。

字數：2500

截稿日期：2013/04/30

以利亞、保羅，他們的信心高人一等，為了神的工作，甘心犧牲奉獻，置個人生死於度外，他們的靈性會如此成熟，跟他們的信仰歷程和屬靈體驗有很重要的關係，可惜並不是每個選民都跟摩西一樣，有那個殊榮可以跟神面對面說話；也並不是每個人像以利亞，得到神明確的呼召，還有行神蹟的異能；當然，並非每個人都跟保羅一樣，有升到第三層天的奇妙經歷。絕大部分的選民沒有經歷過這些人所經歷的一切，所以在信仰上缺少了那股衝勁和熱誠，這是可以理解的。

同樣的，你身邊的弟兄姊妹也沒有經歷你所經歷的一切，他們可能沒有那麼多的屬靈體驗和學習道理的機會，所以他們沒有你那麽積極，那麽火熱。一個比眾人更敬虔、更熱心聖工的人必須要明白這一點，因為這類的人極有可能會成為教會領導人或負擔重要的聖工，如果你沒有心理準備，當你看到信徒的諸多軟弱，在聖工上又屢屢受挫，你可能會因此而跌倒，甚至負氣離開，越是站在高處的人，越是要有同理心。面對同靈的軟弱，不必大發義怒，多一點體諒，多一點包容，淡然一笑就好。

3. 擇善而固執

保羅說：「向軟弱的人，我就作軟弱的人，為要得軟弱的人。向什麼樣的人，我就作什麼樣的人。」（林前九22），雖然跟大家做一樣的事有助於融入群體，被同儕接納，但沒有必要為了迎合軟弱的人，打破自己的原則，勉強去做自己不認同的事。

舉例來說，假設A君固定每週五參加晚間聚會，素來視KTV為不屬靈的地方，從不涉足這種場所，偏偏契員們常利用週五晚間聚會時間上KTV唱歌，A君對此相當不認同，但他一直覺得自己與團契格格不入，很想和大家打成一片，那麼他該不該接受契員的邀請，利用週五晚間聚會的時間去KTV慶生呢？

A君該怎麼做才對，見人見智，並沒有標準答案。但筆者個人認為，A君平時要和契員培養感情的機會多的是，沒必要打破良好的聚會習慣，懷著罪惡感和厭惡感接受這種邀約。雖然贏得友誼很重要，但不代表他追求屬靈的生活、懂得節制、熱心聖工……，這些都是聖經教導的原則，當然也蒙神悅納，好的事，正確的事，就值得堅持。

孤獨是一種暗藏危機的操練，但對屬靈層次高於平均值的人而言，孤獨似乎難以避免。與孤獨共處是一門功課，也是藝術，一方面要謙卑自守，同理別人的軟弱，另一方面，為了贏得友誼與同儕的接納，身段要放軟，適度調整自己以適應周遭的環境，但也要把蒙神悅納的原則堅持下去，在信仰上繼續追求成長，提升屬靈的高度與熱度。與眾不同雖然會讓你感到孤單，但在主耶穌眼裡，你最與眾不同的地方應該也是你最可愛的地方吧！

