

重新得力，展翅上騰



文/Dei gratia 圖/盈恩

谷底·沉睡

「我們不適合當朋友。」書桌上一紙「分手信」，讓宇宸的心情瞬間跌至谷底。大三的課業已十分沉重，卻遇到最好的同學兼室友再也不理會他的狀況。原本成績優秀的他，開始不想聽課，許多課程瀕臨被當邊緣，他不敢讓父母知曉，也無處傾訴。從小還算獨立的他，一個人的生活，他過得去。

「孤單慣了，不過就是自己吃飯、上課，當隻閒雲野鶴，沒伴才清閒呢！」「說什麼我不適合當他朋友，他就那麼高高在上的，什麼事都得依他的標準，誰想要跟他當朋友！」宇宸實在覺得這分手信來得太莫名其妙；偏偏又是室友，當不成朋友也無法不見面，只好天天清晨即離開寢室，晚上回到寢室就早早入睡。夢裡很安全，避開雙方見面的機會，難過就少一點。

心情盪到谷底時，他習慣讓自己「沉睡」。多睡一些，連醒來都像在夢境中，頭昏昏沉沉的、腳輕飄飄的，快速行走能讓他忽略周圍的人事物。不看、不聽，就不會再受傷。不想聽的課，書包拿了就離開。他只想「做自己」，不想管別人怎麼看他，他心想：反正這世界都是虛幻不實的。教會的團契時間，偶爾他會出現；學長姐的關懷和宵夜都直抵宿舍門口了，不搭理也說不太過去。「還好，教會的大專團契可以去，至少有主耶穌的愛和大家的陪伴。」

每週一次的團契聚會，讓他感受到：回到教會，回到主身邊；常在主愛裡，享受恆常被主所愛的溫暖。人數不多的聚會裡，一起用餐、聆聽道理、唱詩讚美神。這樣的氛圍，寧靜而令人安心，就如聖經上記著：

我愛你們，正如父愛我一樣；你們要常在我的愛裡。你們若遵守我的命令，就常在我的愛裡，正如我遵守了我父的命令，常在他的愛裡。這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裡，並叫你們的喜樂可以滿足。你們要彼此相愛，像我愛你們一樣；這就是我的命令（約十五9-12）。

團契・相契

「學弟，快要期末考了，壓力會很大嗎？學長這門課的筆記可以借你參考，我已經通過那門課程了，希望對你有點幫助。」契長恩廷早已耳聞，宇宸在校有些課程參與度不高，但不想傷及學弟的自尊心，所以沒有直接提問，而是改為將自己的重點整理筆記借給他；平時則默默為他代禱：「主啊！我能為你的小羊做些什麼呢？」

宇宸聽到學長這麼說，眼睛一亮：「真的嗎？謝謝學長！考後一定會歸還給你。」「祝你考試順利，聚會後大家也為教會的聖工，以及學校的期末考互相代禱吧！」恩廷以一種鼓舞人心的語氣，試著讓踏入教會時面帶愁容的學弟一掃陰霾。

詩頌時間，琴聲悠揚流暢的伴奏，副歌歌詞隨著旋律躍入了宇宸心底：「昔在，今在，以後永在，耶穌不改變；父母、兄弟姐妹、親戚、朋友，有時要離開，耶穌不離開，耶穌不離開；天地萬物都要改變，耶穌不改變」（讚美詩133首）。明明是從小耳熟能詳的詩歌，但此刻他忍不住哽咽，忽然明白：「有一朋友，比弟兄更親密」（箴十八24下）。世事人情多變，唯有天上真神永在不變、不離不棄。

團契聚會後，契員們各自分享最近發生的事。宇宸本來不想說，覺得難為情；恩廷鼓勵他：「沒關係，將需要代禱的事簡述一下就好。」「嗯，最近一個很要好的朋友突然不理我了，我覺得很沮喪，一種被人莫名否定的感受揮之不去，連帶著看所有的人事物都不順眼也提不起勁。」

當他鼓起勇氣說完後，鬱積在胸口的悶氣似乎也跟著一吐而出。停頓了幾秒，宇宸不好意思地對大家說：「我突然覺得這是件小事，怎麼自己會為此而走不出來？實在很不可思議。」郁晴學姐聽後，微笑著答：「我也曾遇過類似的狀況，後來自己在禱告中向神傾訴，難過的感覺就在流淚禱告中抒解開了。」

「有一朋友，比弟兄更親密。」
世事人情多變，唯有天上真神永在不變、不離不棄。

契長恩廷也在禱告後，分享自己的信仰體會：「就像聖經上說的『況且，我們的軟弱有聖靈幫助。我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的嘆息替我們禱告』（羅八26）。生活中本來就會遇到低谷，當察覺到自己身處情緒的暗潮中，不要獨自一人默默承受，趕緊跪下禱告，聖靈會幫助我們祈求，使我們的心平靜下來。重要的是，要常到教會和大家一起團契、同心合意向天上的神祈求。相信主的應許與幫助，會讓我們重新得力。」

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念（腓四6-7）。

得力·展翅

在主裡成長的我們，是幸福的一群。主內一家，人生旅程中不孤單。大學時期，跨縣市就學，一個人在他鄉生活，莫忘屬靈團契的重要。「一個人走得快，一群人走得遠。」屬世生活裡為同一理念而努力的人們如此說，我想信仰的路更是如此。

誰行走不會疲乏呢？就是年少力壯的，也會有筋疲力竭的時候。身體勞累時，適度的休息、充足的睡眠是必要的；心靈軟弱時，找人聊聊會有幫助，但只要是人，時間

與心力都是有限的。傾訴一兩回還好，多聊幾次，有時就會被視為愛抱怨、抗壓性低、喜歡碎念而成為他人避之唯恐不及的對象。我相信沒有人想被貼上以上任何標籤，但一人默默承受壓力，久了也是會抑鬱成疾的。俗云：「心病沒藥醫」，然而聖經說：「喜樂的心乃是良藥」（箴十七22上）。

要如何喜樂呢？除了在飲食中攝取均衡營養、作息規律，或多走出戶外，讓和煦的陽光照亮我們的心情，聖經告訴我們：「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩」（帖前五16-18上）。不灰心、日日禱告，仰望、依靠真神，學習看待所遭遇之事有何值得感謝的地方。遇到朋友離棄，卻從中體會到親愛的主耶穌是我們永遠的朋友；遇到學業、事業卡關，就從自己還可著力之處，盡己力多少讀一些書、做一些事。每日徐行緩進，終可走至柳暗花明；凡事盡力用心，主必親自帶領祂的羊群。

雖然人的能力有限，但在主裡願意恆心「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）。縱然在世的日子有時困頓煎熬，但祈求親愛的主耶穌保守我們的心懷意念，使我們度日不迷茫。靠著愛我們的主，在靈性上能如鷹展翅上騰，直到歸回天家之期。

