

《成主学堂》单身与恋爱

第5讲：孤独与知足

导论

扎根基督，向上成长，这里是《成主学堂》，我是张凡。现在我们正在一起学习的课程是“单身与恋爱”。在前面两讲当中，我们探讨了基督徒之间的关系，尤其是单身基督徒在地方教会当中的关系，求神保守我们在教会当中跟弟兄姊妹有正常的、健康的关系。今天来到第5讲，我们会探讨孤独与知足。当然我们会带着这样几个问题一起来思考：一、什么是你生命的中心，神的话语还是你的偶像？二、在你单身的时候，你如何和这些偶像争战？三、作为一个单身成年人，你是否常常感到孤独和挣扎？你怎么解决？四、如何在单身生活中知足？

神的话和你的偶像

神的话语是宇宙中最大的权柄和能力，世界被造是因为神的话语，是因为神说话。作为一个单身基督徒，你生命的中心是什么？是神和祂的话语，还是你自己？就像行星要围绕着太阳转，你的生活在围着什么转？你的世界中心在哪里？工作？教会？家庭？美食？运动？自由？独立？或最糟糕的，你的世界中心就是你自己？

我们非常强调神和祂的话语成为你生活的中心，因为这是作为单身基督徒你惟一的选择。你要把神的话语作为你生命的中心，不然你还能用什么作为你生命的中心呢？使徒保罗在罗马书1章里面这样说：“他们将神的真实变为虚谎，去敬拜事奉受造之物，不敬奉那造物的主——主乃是可称颂的，直到永远。阿们！”人的罪性中最糟糕的地方，就是我们善于制造偶像。我们把神本来为了我们的好处而赐给我们的事物当作偶像，替代神在我们当中本该有的位置。我们敬拜偶像、我们事奉偶像、我们把自己的生活以偶像为中心，而不是以神为中心。你的生活是以什么为中心的？是神，还是别的事物？即便是基督徒，我们也常常用别的事物来代替神。请问，你的生活是围绕着在永恒当中有份的事情而展开的吗？

生活在这个犯罪堕落的世界中，有一个很大的挑战，就是没有设立正确的优先次序，没有分清楚事务的轻重缓急。你怎么知道什么事更重要？神的话给我们设立这样的指引，但是我们往往不愿意跟随圣经告诉我们的优先次序，因为我们享受偶像、我们喜欢偶像，我们把这些偶像在我们的生活中，赋予它们相当高的优先次序。单身基督徒可能会有哪些偶像呢？金钱、事业、旅游与探险、性满足、婚姻等等，对这些事物的错误追求，都可能成为我们的偶像。你沉溺于这些偶像吗？为什么会沉溺呢？你该如何打碎这个偶像呢？让我们看看两个偶像的例子，以及思考如何与偶像争战。

婚姻

对于婚姻这个偶像，我想到三件事情。

1. 认识到是谎言把神所造的美好事物变成偶像的

你可能听过一些谎言，正是这些谎言把婚姻变成偶像。例如：“如果我不结婚，我就是不完全的。”或“如果我不结婚，我就永远不会快乐。”或“等我结婚之后，我就成熟了，我可以更好地服事教会了。”等等。你有没有听过类似的谎言？如果是的话，该怎么办呢？如果你没有意识到什么是你的偶像的话，你不如把你看为重要的东西，以及它为什么对你那么重要写下来，你可能会很惊讶地发现，里头有很多这世界（甚至教会）灌输给你的谎言。

2. 要区分一个好的、合神心意的愿望和一个自我中心的欲望

婚姻是好的，在箴言 18:22 中所罗门说：“得着贤妻的，是得着好处，也是蒙了耶和华的恩惠。”如果你很希望结婚，希望有伴侣，这是一个好的、合神心意的愿望。但是我们会很容易把一个好的、神所预备的东西，变成我们所渴望的、自我中心的欲望，我们会认为神必须赐给我所要的东西。你认为上帝有赐给你婚姻的义务吗？圣经有这样的应许吗？神从未应许说每个人都会进入婚姻！我们要学会区分合神心意的愿望，和自我中心的欲望。

3. 不要把不确定的事情当作生活的中心，而是将确定的事情当作生活的中心

如果神没有应许每个人都会进入婚姻，而你又把婚姻当作偶像，你就是在围绕着不确定的事情而生活。何必呢？为什么要把生活建立在不确定的事情上呢？这是我想说的要点：你可以围绕着不确定的结婚的可能性而活，或你在现在神已经赐给你的事上对神忠心。想要结婚是好的，为得到配偶而祷告也是好的，透过各种途径去寻找配偶也没有错。但是不要把这些事当作生活的中心，不要让你的生活被这个盼望绑架，而是把你的未来、你对婚姻的盼望，交在神的手中。

孤独

作为单身人士，最难的地方就是忍受孤独。作为基督徒，你如何与孤独争战？特别是你不想独自一人的时候，孤独不是一件容易的事情。但是我还是想从那些伤害你的谎言开始，然后再探讨一些建议，希望这对你应对孤独有帮助。

在单身生活中，有哪些关于孤独的谎言呢？

“我那么孤独，我一定有问题。”孤独不是你的健康或价值的指标，这两者没有等价关系。

“神不在乎我，神一定是在远离我。”我们很容易以为孤独是因为我们被神放弃了。但事实上，我们忽视了很多神关心和保护我们的途径。孤独、没有结婚、存在感——这些事情不应该让我们忽视神在我们生活中所赐下的恩典。

“没有人理解我的感受，没有人在乎我的孤独。”是真的吗？你认为你的经历是最独特的吗？我敢肯定你可能有些独特的地方，但是你所经历的，绝不是惟有你才会经历的。神知道，神也在乎你在单身时候的孤独。

“如果我有丈夫或妻子，那我就不会孤独了，因为有人可以分享我的生活和重担。”这个想法折射出一个错误的假设，就是孤独只属于单身的人。但是很多结了婚的人，其实也感觉到孤独，所以不要假设只有单身的人才会觉得孤独。

“独处是一件坏事。”外向的人不喜欢独处、不喜欢阅读，而喜欢花时间跟人出去聊天溜达。但是当你耗尽自己之后，神就帮助你慢下来和学会欣赏独处，包括默想、阅读、思想神自己，在上帝面前默想——这些事情在你不停的与人交流的情况下，都很难做到。所以即便对于外向的人，神仍然乐见他独处并向祂启示自己。你曾经独处过吗？还是一独处、一没有电脑或手机，你就感到抓狂？如果是这样的话，想想耶稣在众人围绕祂的时候，祂仍然要退到山上去祷告的经历。独处绝对不是一件坏事。那么，神怎么看我们的孤独呢？

申命记 31:8：“耶和華必在你前面行；祂必与你同在，必不撇下你，也不丟棄你。不要懼怕，也不要驚惶。”

以賽亞書 41:10，神這樣對以色列人說：“你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。”

詩篇 46:1：“神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。”詩篇的作者承認他必須在一連串的困難中轉向神，神是他的避難所，避難所就是在艱難中躲藏自己、找到平安的地方。

啟示錄 21:5：“坐寶座的說：‘看哪，我將一切都更新了！’又說：‘你要寫上；因這些話是可信的，是真實的。’”在最後，如果我們所有人末後的盼望都是在永恒當中與神同住，這也應當是所有基督徒的盼望，就是無論我們單身還是已婚，都會在永恒當中與神有最美好的交通，不再孤獨。

在這些經文中，你看到了什麼？你是在和孤獨爭戰，還是你只是在對自己說一些自以為正確的話，好轉移自己的注意力？轉移注意力不是壞事，但是轉移注意力並不能解決任何問題。從上面我們讀到的經文，你會看到神一直在回答有關孤獨的問題：轉向神、信靠神。你有這樣做嗎？在孤獨的時候，你是更快地轉移自己的注意力，還是更快地轉向神、信靠神？想一想你是怎樣應對孤獨的。神在你的生活中到底占有多大的地位？

知足

剛才我們探討的是單身生活中的謊言和偶像，以及和孤獨會有那些爭戰。那麼接下去的問題

是：我该如何知足呢？我可以在单身生活中知足吗？我的回答是：是的。我们一起来看看保罗在腓立比书 4:10-20 如何谈到他自己的知足：“我靠主大大的喜乐，因为你们思念我的心如今又发生；你们向来就思念我，只是没得机会。我并不是因缺乏说这话；我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能做。然而，你们和我同受患难原是美事。腓立比人哪，你们也知道我初传福音离了马其顿的时候，论到授受的事，除了你们以外，并没有别的教会供给我。就是我在帖撒罗尼迦，你们也一次两次地打发人供给我的需用。我并不求什么馈送，所求的就是你们的果子渐渐增多，归在你们的帐上。但我样样都有，并且有余。我已经充足，因我从以巴弗提受了你们的馈送，当作极美的香气，为神所收纳、所喜悦的祭物。我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。愿荣耀归给我们的父神，直到永永远远。阿们！”

这段经文的上下文，是保罗为着腓立比人所送给他的馈赠而感恩，他也指出说神也会供应腓立比人的一切需要。保罗解释说，他非常感谢慷慨的馈赠，看作是极美的香气，但是他不希望腓立比人误解，以为他的感谢是想要更多的礼物。所以他澄清说，他自己并没有需要，他学会了在缺乏或是富足的时候，都能感到知足。那我们如何理解单身时期的满足呢？“满足”不是说作为基督徒，我做最少的事情来满足基督徒身分的要求，例如每周聚会。“满足”不是结婚，婚姻生活中出现的问题，一点都不比单身时候少。“满足”也不是靠着自己的能力解决生活中的全部问题，虽然你可能有能力解决一些问题。

基督徒的满足是什么呢？保罗在 11 节说：“我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。”保罗说，知足是他学来的，不是天生的。他这样说有没有给你一些提醒？既然保罗可以学会知足，你也可以学会知足。保罗告诉我们的第二件事情，就是知足与你的处境、你的境遇是分开的。这不是说，我们可以简单地把我们的处境放在一边，一点都不做考虑。神用艰难的处境，让我们可以更多的依赖祂、信靠祂。神呼吁我们，即便是面临艰难的处境，也要努力地负起责任。但是，无论我们在什么境遇下，我们都可以知足。

如果你没有感到知足，那么根据这段经文，你可能会问：“保罗的秘诀究竟是什么？”作为一个单身的基督徒，如何在各种境遇下感到知足？根据这段经文，知足是凡事都靠着那加给我们力量的。凡事都靠自己的人，不能够感到知足，你必须依靠基督给你力量，否则你就不可能知足。所以单身时刻的知足，就是仰望基督，看基督为自己的盼望和力量。还有什么更大的依靠呢？作为单身的基督徒，知足应该是什么样子的呢？仰望基督，既然知道你的境遇总是会改变的，就不要依赖自己的境遇，而是要依赖不变的基督。仰望基督的榜样，常常地服事其他人，而不是让其他人来服事你。依靠基督的身体，也就是教会，来建立救赎性的关系，使信徒之间的关系能够保护你免于世界的试探，并帮助你时时回到十字架面前。

亲爱的弟兄姊妹，亲爱的朋友，我靠着那加给我力量的，凡事都能做。愿这位不变的神能让你在各样境遇中学会知足，即便是在最孤独的时候，也满怀喜乐。