

困境突破系列 5-經歷試煉，卻不失信心

蔡維恩牧師

前言：「與主對話：你在這裡做什麼？」

全球各地爆發新冠肺炎疫情以來，疫情之下人心惶惶，對內心的壓力可能造成長期的影響，長期壓力有可能導致身心狀態耗竭(burn out)，耗竭症狀可能包括慢性疲勞、憤世嫉俗、負面思考、易怒失眠、身體疼痛、多疑無助、或危險行為增加，也就是慢性長期壓力缺乏適當調適的狀況，因而常導致焦慮、憂鬱、甚至自殺。有些人會表達「我想死，可我不想自殺」這個乍看之下，可能有點矛盾。所以，在這邊想死，可能可以翻譯成，我很痛苦，我想要從痛苦中釋放出來。想死，了解他痛苦程度的一個描述。只是這樣的訊號，比較強烈，意思是希望我們可以儘可能的幫助他，儘快脫離這樣的痛苦。可能是有一些感覺太多了（例如：孤獨、覺得自己很糟糕、創傷的記憶），或是有一些感覺太少了（例如：沒有辦法有甚麼感覺，只有感受到麻木、空虛）

工作時總是日理萬機的人，有些人疲勞是無法消失的，不論怎麼休息，睡得再多，為何還是覺得很倦怠？依據「最高休息法——經耶魯大學精神醫療研究實證：腦科學×正念，全世界的菁英們都是這樣讓大腦休息」這本書，認為 因為累的不是身體，是大腦。大腦的疲勞和身體的疲勞具有根本性的差異，即使發呆，大腦仍然怠速運轉，光是這樣就能消耗掉 60~80%的大腦能量，使得大腦的疲勞在不知不覺中不斷累積。一旦慢性化持續下去，各方面的表現將越來越差，甚至會導致憂鬱等心理疾病。但一流的人為何總是精神奕奕，不會疲累？因他們本能具科學正確性的「大腦療癒法」。其實壓力，往往來自於對過去的檢討，以及憂心未來可能發生的事，無限迴路的雜念，將讓大腦的疲勞越積越深。本書認為以呼吸和冥想，釋放壓力，達到正念的目的。其實就是透由安靜，放空，自我對話的模式，讓自己釋放壓力。本書認為「如果他們的內心始終無法好好休息，那再怎麼

度假和娛樂都毫無意義。」。

對基督徒而言，面對沮喪或是疲倦不堪時，最重要是學習「安息在主內」，與主對話。（特別我們教會推動每天至少三次單獨會主）。在聖經中有三個曾經向上帝求死的人。摩西、以利亞、約拿，個個都是以色列選民名冊上赫赫有名的大人物，為什麼他們會有求死的意念與埋怨，他們真的想死嗎？。神人摩西因覺得擔當不起管理百姓的重任求死:民 11:10-15。先知約拿因神憐憫尼尼微求死:約拿書。先知以利亞因耶洗別威嚇的話求死:王上 19:1-4。他們都是壓力太大所致。誰會求死?為甚麼要求死?有時並非真的想死，而是困難太重太大，面臨絕境走不出來，才會導致想死。甚麼時候我們把問題大過、高過、重過上帝的主權，我們的人生就會產生混亂。故此當我們有想死的念頭或疲累不堪時，就要記得轉向神，回到上帝面前。才能經歷試煉後，卻不失去信心。

一、思考的焦點.

1. 我們如何在壓力下，面對挫敗沮喪的情緒，雖經試煉後，不失去信心？
2. 我們如何在自覺孤獨感受下，與主對話，不必自閉在「洞內」裏？

參考經文：《耶五十 1-5，列王紀上十九 9-14》

耶 50:1 耶和華藉先知耶利米論巴比倫和迦勒底人之地所說的話。
50:2 你們要在萬國中傳揚報告，豎立大旗；要報告，不可隱瞞，說：巴比倫被攻取，彼勒蒙羞，米羅達驚惶。巴比倫的神像都蒙羞；她的偶像都驚惶。

50:3 「因有一國從北方上來攻擊她，使她的地荒涼，無人居住，連人帶牲畜都逃走了。」

50:4 耶和華說：「當那日子、那時候，以色列人要和猶大人同來，隨走隨哭，尋求耶和華—他們的神。

50:5 他們必訪問錫安，又面向這裡，說：『來吧，你們要與耶和華聯合為永遠不忘的約。』」

王上 19:9 他在那裡進了一個洞，就住在洞中。耶和華的話臨到他說：「以利亞啊，你在這裡做甚麼？」

19:10 他說：「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，他們還要尋索我的命。」

19:11 耶和華說：「你出來站在山上，在我面前。」那時耶和華從那裡經過，在他面前有烈風大作，崩山碎石，耶和華卻不在風中；風後地震，耶和華卻不在其中；

19:12 地震後有火，耶和華也不在火中；火後有微小的聲音。

19:13 以利亞聽見，就用外衣蒙上臉，出來站在洞口。有聲音向他說：「以利亞啊，你在這裡做甚麼？」

19:14 他說：「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，他們還要尋索我的命。」

二、經文背景

此段經文是耶利米先知對列邦的第九個預言，其對象是巴比倫。B.C.612,巴比倫殲滅了亞述帝國，從而以新興勢力登上了歷史的舞臺，其勢力極其強大，波及中東地區和歐洲東南部。新興帝國巴比倫在急速成長的過程中，扮演了神僕人的角色，審判以色列以及周邊國家。但是，在耶利米書的預言，巴比倫卻也成為神的審判對象。這表明上帝是一切的審判者。耶利米所預言的巴比倫淪陷（在當時看起來是不可能的事），到主前五三九年，波斯王古列攻取這城之時終成為事實。巴比倫帝國都消滅了，但耶利米先知預言，因著上帝「永遠的約」而恢復以色列。預言所有失散的以色列百姓都將得到恢復，內中包括南猶大和北以色列的百姓。成就恢復的惟一道路就是，使他們紀念早已忘卻的“永遠的約”（耶十一：4；三十二：40），也就是使他們轉意悔改。在這種觀點上，神所提供的約是“永遠”的約（賽五十四：8），這是人能夠與神建立正確的關係，並得享恢復之恩的惟一根據，而非人的意志或努力（約壹四：10）。這是上帝主權

呈現，當時看不到這結局，事後歷史就可證明，耶利米先知一生忠心孤獨地服事，得到上帝的賞賜享受天國榮耀。可見當時耶利米先知雖陷入困境，卻經歷試煉，不失去信心。

舊約〈列王紀上〉19章記載的是另一個有著強大震撼力又感人的故事。從這個故事中，我們看到一個偉大的信仰人物如何從堅強變成軟弱，再從軟弱成為堅強的生命歷程。這也是一個十分有人情味的故事，主角以利亞雖是以色列歷史最偉大的先知之一，是上帝極重用的一位僕人，充滿靈性的智慧與勇氣，但這個故事也讓我們看見人性的脆弱，即使像以利亞這樣的偉人也難以免除。在以色列的信仰傳統中，以利亞是最偉大的先知之一，可說是先知的代表人物。他那特殊的、戲劇性的人生結局，由上帝派遣火戰車 (fire chariot) 來接他升天的故事 (王下二:11-12) 更是膾炙人口。這也象徵著他所獲的最高榮譽。這樣的一位先知，竟然也有讓人覺得十分意外的極度軟弱之處，實在不可思議。不過上帝並不因此放棄他，還一路帶領他從失望的谷底，慢慢回復到應有的高度上，這可能是最值得讓我們學習的地方。

我們要分成三段來看先知的生命歷程：1.從〈列王紀上〉第18章我們看見一位充滿屬靈力量、充滿神奇見證的偉大先知在迦密山上令人敬佩的作為；接著卻又使我們見到先知因亞哈王的外邦王后耶洗別一句威脅的話而逃命至曠野，甚至軟弱至極向上帝求死的不堪形象；2.受天使關照又引導他到上帝的山(何烈山)，卻在哪裡躲藏起來，不知所措而迷失的先知。3、因為與上帝對話，聽到上帝聲音，勇敢就走出洞口，繼續委身完成上帝使命。洞內、洞外二次重覆的對話。以利亞先知的整個生命歷程具有濃厚的戲劇性和信仰的啟發性，足供我們細心學習。

三、啟示：

(一) 信心崩潰逃離現場

以利亞先知的確是一位充滿上帝所賜靈的力量的偉大先知。〈列王紀上〉十八章描寫他在迦密山上一個人力戰 450 位巴力的先知和 400 位亞舍拉的先知，並且得到最後的勝利。在和巴力的

先知爭競誰所拜的上帝才是真神的過程中，他還刻意譏笑、諷刺他們說：「大聲求告吧！因為它是神明，它或許在默想，或許正忙著，或許在路上，或許在睡覺，它該醒過來了。」（王上十八27）。迦密山上的以利亞意氣風發地大聲發言，但在面對耶洗別王后的威脅時，勇氣全都消失。原來一個人可以對抗總計 850 位他宗教先知的以利亞竟然不敵一位王后的俗世威脅。這也讓我們看見人們畏懼世上政治權力之大而可怕的力量。

原本勇敢、得勝的以利亞，聽見這個消息之後，就像一位受到通緝的罪犯，趕緊帶著他的僕人逃命。當我們讀這段經文時，請注意以利亞和僕人逃跑的路線及地點。以利亞不只逃離亞哈王所管轄的撒馬利亞王國，而且繼續逃入另一個國家—猶大國南邊的別是巴。雖然已經跑到另一個國家，以利亞仍然覺得非常緊張、害怕，又沒有安全感。因此，他把僕人留在別是巴，自己卻又走了一天的路程，來到曠野—沒有生命、充滿死亡、危險、不安的地方。他坐在一棵杜松樹的樹蔭下，向上帝禱告，祈求上帝取去他的性命。他說：「我還是死掉好了！」這一節原來的經文，應該是：「上帝啊，我受夠啦，求祢取走我的性命，因為我並不比我的祖先更好！」但他似乎連死的力氣都缺乏，竟然累倒睡著了。這麼一位充滿屬靈力量的先知此時非常不堪，就像一位沒有信仰的凡人一般。

此時的他，就像新約當中，主耶穌最親密的門徒西門彼得。他在主耶穌受苦、釘十字架之前，滿懷信心地向主表達，願意跟隨主耶穌面對死亡。然而，當死亡的考驗臨到他時，他卻像一位完全不同的人，軟弱、害怕、甚至否認和主耶穌的關係。

以利亞雖然累倒在地，卻不表示上帝離棄了他。慈悲的上帝不僅未曾離開他，還差遣天使陪伴在他身邊，小心翼翼地照顧他，因為上帝疼惜他的僕人。睡倒在地上的先知，兩度獲得機會聽見天使呼喚，又得到食物和飲水而重新得力。天使第二次呼喚先知醒過來時對他說「起來吃吧！因為你要走的路很遠。」（王上十九:7）當失望至極的時候，上帝不讓祂自己的僕人就這樣倒下，還鼓勵他說：「你要走的路很遠。」這句話其實也是一種鼓勵，讓

先知知道挫折是一時的，使命卻是永遠的，在未走完「要走的路」，還沒完成使命之前，上帝不准他的僕人倒下來。

以利亞先知此時的生命光景提醒我們，再怎麼偉大的人都有十分軟弱的時候。對於一位自認靈性健壯的人來說，這是非常值得注意的提醒。我們常常看到一些為人所景仰的靈性大師也有墮落的時刻，通常也是因為他們過度高估自己，未注意到自己的有限，且屬靈的生命實際上也不如自己想像地那樣健壯，這是一些靈性領袖常犯的錯誤。不過，我們卻在耶穌身上看到不同的典範：耶穌傳道結束時常常顯得疲累，但他不忘離開眾人到僻靜之處祈禱，和天父親密交通，重新得力。持續而規律地保持單獨面對上帝的時刻，應該是耶穌得到力量的主要原因。

人生遇到困境感到沮喪，不想面對，甚至是逃避於自己洞中，這種現象就是「自我設限」。科學家曾做過一個有趣的實驗：

他們把跳蚤放在桌上，一拍桌子，跳蚤立即跳起，跳起的高度均在其身高的 100 倍以上，堪稱世界上跳得最高的動物。然後他們在跳蚤頭上罩一個玻璃罩，連續多次碰壁後，跳蚤改變了起跳高度以適應環境，每次跳躍高度總保持在罩頂以下。接下來，科學家逐漸改變玻璃罩的高度，這使跳蚤都在碰壁後主動改變跳躍的高度。最後，玻璃罩接近桌面，這時跳蚤已無法再跳了。於是，科學家把玻璃罩打開，再拍桌子，跳蚤仍然不會跳，變成「爬蚤」了。

跳蚤變成「爬蚤」，並非是它已喪失了跳躍的能力，而是一次次的受挫使它學乖了，習慣了，麻木了。最可悲之處在於，實際上玻璃罩已經不存在了，它卻連「再試一次」的念頭都沒有了。玻璃罩已經罩在了它的潛意識裡，罩在了它的心靈上。行動的欲望和潛能被自己扼殺了！科學家把這種現象叫作「自我設限」。

奮鬥路上的人為什麼遲遲不能成功，不在於他們不去努力，而在於他們總愛給自己設定許多條條框框，這種條框無意間限制了他們的想像空間，以及創造的潛能和奮進的範圍。看似一天到晚在忙碌，實踐上自己已經套上了可怕的「金鐘罩」，註定碌碌無為。

(二) 躲入洞內自我療傷、與主對話

在何烈山，以利亞住進一個洞中（王上十九 9）。似乎過了一段時日神才向他說話（因「住」在洞中），讓他沉澱一下，先平靜自己的情緒，再接受神啟發式的教育引導。上帝怎樣幫助以利亞走出他的死胡同，展現正面的情緒反應？我們在面對外在刺激時，很容易將之放大。刺激越大，反應越大。外在刺激既然會影響情緒反應，我們可能會認為先改變外在刺激才能改善情緒反應。這樣做也可以，但卻會讓我們忽略一個很重要的環節，就是我們內在的認知。內在認知很重要，因為決定我們情緒趨向正面或負面反應的主要因素，是在於我們內在的認知。

以利亞的內在認知又是什麼呢？在列王紀上十九章 1-18 節這段經文，我們可以從以利亞回答上帝的話來了解。上帝問以利亞：「以利亞啊，你在這裡做什麼？」以利亞回答說：「我為耶和華一萬軍之上帝大發熱心，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，他們還要尋索我的命。」後來這樣的一問一答再次重覆，不同的是，一次是在洞內說的，另一次是在洞外說的。

這樣的重覆表示神的「問」和以利亞的「答」很重要，透過這一問一答可以釐清一些事情。在以利亞的認知中，上帝會保護和看顧忠心於祂的人。當以利亞面對來自耶洗別的追殺時，他的內在認知告訴他，雖然忠於上帝的人只剩下他一人，上帝也似乎沒有好好保護和看顧他，還容許耶洗別來殺他，他還要狼狽的逃命來保命。他把焦點放在自己的身上，也從自己的角度去詮釋自己所面對的負面刺激。

言下之意，其他同胞皆為背叛者，卻顯露自己心中的孤傲自義。或許因為自己的恩賜能力太好，作事的看法和看人的標準都很高，覺得當時無人可以與之同工；或者，他總是憤世嫉俗、自命清高，而未能體察（甚至看不起）同工的軟弱，因而忽略了敬畏神者至少還有俄巴底和他所救的一百個先知（王上

十八 3-4），以及以利亞自己的僕人（參：王下二 7，四 1）。雖然他大有責任感，盡力要求完美（可能是完美主義者），但亦無法獨撐大局、力挽頹勢。所以自恃而孤，易因挫敗而灰心喪志。以利亞依然自命不凡、孤芳自賞，而且搞不清楚錯在哪裡？「他們還要尋索我的命」乍聽之下是訴苦，但背後似乎埋怨神未給予保護，棄自己於不顧；枉費我如此熱心拚命，卻落得如此下場！

柏拉圖在「理想國」有個著名的「洞穴理論」寓言。柏拉圖用這個故事告訴我們：我們一直說眼見為實，不過很多事情，我們看到的都僅僅是表面的，真理永遠隱藏在深處。我們活在某個圈子，就註定局限在某個圈子，如果不跳出這個圈子，我們就永遠看不到真理的。

（三）聽主聲音，走出洞口

心病需要心藥醫。上帝要以利亞從山洞出來，站在山上與祂面對面，從他的死胡同裡出來，出來到上帝的面前。上帝不要以利亞用山洞作為他的避難所，上帝要他出來，面對問題把他的心結向上帝說明。我們要特別留意以利亞在洞裡和洞口說出自己心結的時候，與上帝在一問一答之間插入的一段描述（王上十九章 11-12 節）。這段經文描述耶和華上帝不在烈風中、不在地震中、也不在火中，火後有微小的聲音。烈風、地震和火都有非常大的殺傷力，上帝能夠操控，但上帝卻不在其中。

這提醒以利亞，上帝並不像巴力是雨神或風神，也不是地神或火神，反過來，祂是掌管風、地和火的創造主。上帝讓以利亞知道，祂絕對有能力保護和看顧以利亞，上帝可以隨時用烈風、地震和火，將追殺他的人和不忠於上帝的人都滅絕，甚至也可以把對上帝有錯誤認知的以利亞給消滅掉。上帝以微小的聲音向以利亞說話（12 節）。「微小的聲音」與烈風、地震和火成為對比，如果烈風、地震和火是代表上帝的大能和烈怒的話，那麼「微小的聲音」就代表上帝的憐憫和慈愛。上帝沒有在烈怒中責備以利亞，而是用輕柔的聲音表明對他的憐憫與慈愛，來幫助以利亞解

開心結。這段記載，和上帝向摩西顯現的記載（出埃及記卅三章 21～23 節）非常類似。以利亞就如同摩西，站在何烈山上 40 晝夜，經驗到上帝特殊的權能。其實這牽涉到一個非常重要的生命服事問題，「到底服事的根基，是建立成自己舞台或是上帝的舞台」若是前者，則「老我」被擊敗與羞辱，當然是自覺挫敗與沮喪，若是後者，則願意相信上帝「永遠的約」，學習「破碎老我，經歷聖靈新我」就能專心仰望與交託給主。

接著，上帝要以利亞回去他原本的地方，他必須回去那原本充滿衝突、危險的地方。然後，他也要執行上帝交待的工作：1.從曠野回去：表示上帝知道他的行動，也知道他所做的一切（那裏跌倒，那裏爬起來）。2.膏哈薛作亞蘭王：表示亞哈和耶洗別的以色列政權將被褫奪。3.上帝為自己留下七千人：表示忠於上帝的人不只他一人，還有另外的七千人。（所以後來成立先知學校，影響後代）上帝的話糾正以利亞的內在認知，把他的盲點釐清。當以利亞改變自己，以正確的認知去面對來自耶洗別的威嚇時，他就不繼續住在洞裡，也不再回到死胡同裡。以利亞出來面對現實，從曠野往大馬士革去，開始行動。使他重新從一位軟弱、畏縮的人，成為一位真正的領袖，並且帶領那些在生活當中對上帝忠實的人。

神以微小的聲音，但一定是清楚、肯定的聲音，是說到心坎裡的，是需要用心領受的。因為以利亞，自己的聲音往往太大聲。當我們回想自己信仰的歷程，有時我們忠實、盡力為上帝服事的時候，有時我們也會像經文當中的以利亞，遭遇極大的艱難、甚至生命的威脅。這些威脅，使得像以利亞那麼偉大、勇敢的先知，也會驚慌、喪志甚至絕望。但是上帝在何烈山，向以利亞再一次顯現自己，使這位苦悶、已經絕望的先知，重新得到勇氣、氣力。我們也同樣相信：對於我們這些喪志、絕望的門徒，上帝也會再一次賞賜勇氣和力量，使我們能夠持續在每日的生活中對上帝忠實。

林肯總統的成功路，就是願意走出失敗自哀自憐的洞口。1831年 初次學做生意不成功 1832年 失業，申請讀法律學院不被取錄 1833年 借錢做生意又失敗，（破產）要17年才還完債 1835年 訂婚，未婚妻死了 1836年 精神崩潰，臥床半年 1838年 申請州議員發言人，被拒 1843年 參加國會大選，又落選 1846年 申請土地局局長一職被拒 1848年 連任國會眾議員又不成功 1854年 選國會議員又落選 1856年 提名副總統不足100票 1858年 選國會議員又失敗 1860年 才成為美國總統。林肯總統的信仰並不是一生由此始終一成不變，在早期他對傳統信仰表示過懷疑，但在晚期卻逐漸肯定上帝和聖經，他不但經常祈禱，而且在公開演講和私下談話中常引用聖經。林肯總統是一個和上帝摔跤（wrestle with God）的人，換言之，其信仰之確立並不是受教條式洗腦，而是通過懷疑、掙扎、批判。林肯總統的名言是：「不是去問上帝是否站在我們這邊，而是要問我們是否站在上帝那邊。」

四、自己的感受

耶利米五十:5（節）『來吧，你們要與耶和華聯合為永遠不忘的約。』列王記上十九:9（節）耶和華的話臨到他說：「以利亞啊，你在這裡做甚麼？」

遇到挫敗沮喪，如何經歷試煉，不失去信心。最重要的是理念就是「上帝永遠的約」（即使被擄到伯巴倫），以及與主對話，聽到主聲音，走出洞內。因為我們的服事對象，不是自己而是主。在挫敗時，問自己「到底服事的根基，是建立成自己舞台或是上帝的舞台」若是前者，則「老我」被擊敗與羞辱，當然是自覺挫敗與沮喪，若是後者，則願意相信上帝「永遠的約」，學習「破碎老我，經歷聖靈新我」就能專心仰望與交託給主。

所以我們的服事，無論是過程遇到挫敗與成就，我們都能平安喜樂。因為我們的服事，期待達到目標，但也享受在過程中從失望、絕望以及聖靈帶領興起的盼望。這就是得勝生活，也是經歷試煉，卻不失信心。

有本書《幸福的方法》的作者是泰勒·本·沙哈爾博士。他是哈佛大學心理學碩士，哲學和組織行為學博士。他開設的「積極心理學」和「領袖心理學」在哈佛是最受歡迎率排名第一和第三的課程，許多哈佛學子認為「改變他們一生」的課程。泰勒博士講到了自己在 16 歲那年獲得了以色列全國壁球比賽的冠軍，這件事讓自己對幸福的理解發生了根本的轉變。泰勒在以色列出生和長大，從 11 歲那年開始練習壁球，他曾經深信結果的勝利可以帶來快樂和滿足感，因為 5 年來的壁球訓練，無論多麼努力，好像內心都無法滿足，所以他告訴自己只又獲得更大的勝利，這種空虛感才會消失。結果當他經過多年努力終於拿下全國冠軍的時候，那個當下他確實以為自己終於成為這個世界上最幸福的人了！可是，家人、朋友隆重的慶祝過後，那種幸福滿足的感覺、夢想成真的喜悅、所有的快樂卻都又消失得無影無蹤，內心剩下的只有迷茫。那個時候，他就開始思索什麼是幸福。真正的幸福不是拼命爬到山頂，幸福是向山頂攀登過程中的種種經歷和感受，包括下山也是幸福的。這點給我們的啟發應該是很大的，目標導向是管理者必備的思想，那麼在翻越一個又一個山頭的進程中，我們不僅需要眼睛盯著目標，也要享受過程中所有的酸甜苦辣，不是吃得苦中苦方得甜上甜，而是苦中就有甜，苦中就有快樂，要去發現他並享受其中。為登頂而努力，並享受攀登的過程，也為了下山平安來感恩。

泰勒·本·沙哈爾博士給了我們一個幸福的四象限，代表了四種不同的人生態度和行為模式。

第一種價值觀：「現在幸福，未來不幸」的及時行樂型。（四處逃避壓力。）

這也叫及時行樂。但他在某一天真的需要錢，或是需要自己有能力支撐一個家庭的時候，他就會後悔今天的不作為。

第二種價值觀：「現在不幸，未來可能也沒法幸福」的無助型。（在洞內自哀自憐）

無助型的特點，就是人生像走在一個黑暗的隧道當中，永遠看

不到前方有產生樂趣的可能，覺得所有的東西都沒什麼意思，幹什麼都提不起精神來。人們容易陷入習得性無助而不自知，會覺得「我不行」「我放棄」「我不做」。事實上，只要願意學習、願意改變，很多東西是有機會改善的。

第三種價值觀：「現在不幸，但是未來會幸福」的忍辱負重型（目標導向型）

忍辱負重型的人永遠都不會幸福。任何想要透過改變外部的環境，來改變自己幸福狀態的想法，都是不切實際的。忍辱負重型的人在這個世界上是大多數，因為很多人的教育方式就是這麼灌輸自己的。一個人陷入「苦作舟」這種忍辱負重型的人格的時候，人生就永遠會在「求不得苦」中不斷地沉淪，忍辱負重可說是幸福最大的陷阱。

第四種價值觀：「現在幸福，未來也幸福」的快樂開朗型（幸福人生型）

快樂有不同的樣子，要能體會到此刻的快樂。我們的人生也可以如此，我們的人生目標可能是那個快樂的巔峰，但是在這個路途中，仍能享受到其中的快樂：上山是快樂，下山也是快樂。這樣，人生所積累下來的全是快樂的相冊，而不是痛苦的回憶，這就是幸福的方法。

所以我們如何勝過沮喪：（與主對話）相信「上帝永遠的約」、與主對話，聽到主聲音，走出洞內（每天至少三次單獨會主，經歷破碎老我，聖靈新我）。因為我們的服事對象，不是自己而是主。

1. 承認自己有沮喪、面對沮喪。
2. 把信心的對象從自己轉移到神的身上。全然相信上帝的掌權。
3. 不放大問題過於上帝、要面對問題：我獨自擔當不起。
4. 不感情用事：需要休息、需要禱告、需要安靜、需要重整。
5. 思想主的愛：祂是守約施慈愛的主，在困境中有主引導出路。

6. 要感謝有機會為主服事:服事三重奏:有意願、有能力、有機會。

五、結論

回顧以利亞的信念得以從軟弱失落到從新得力，關鍵之處實乃因著神的愛。對照主耶穌復活之後給予門徒的關懷，實有異曲同工之妙。當時門徒亦極軟弱，未能按主的吩咐去傳福音；主來找他們，給予食物，又以網魚的神蹟提醒之，更對彼得諉以牧養之責，激發愛主之心（約二一 2-19）。以利亞也是在軟弱之中，自覺內疚灰心，無顏見主，卻蒙神體恤垂顧，從肉體、心靈到信念的造就，一步步再站立起來，從新出發。約伯在痛苦軟弱時曾道：「那將要灰心、離棄全能者、不敬畏神的人，他的朋友當以慈愛待他。」（伯六 14），正是他心境最佳的寫照。

主耶穌是你我最好的朋友，祂愛屬祂的到底；以利亞體會到了，保羅也體會到了（林後五 14-15，十二 7-10；弗六 10）。更願像大衛的宣告，來！讓我們一起說：「**耶和華，我的力量啊！我愛祢！**」（詩十八 1）經歷試煉，卻不失信心，因為我們相信上帝永遠的約，若能聽到主聲音，就能確信我們服事對象，不是自己，而是主本身。如此，我們就享受無論是過程或目標，都是幸福的人生。

討論題綱：

1. 分享你最近信仰生活中的一項挫折？你最後如何克服？是否相信「上帝永遠的約」？
2. 分享你信仰生活中的榜樣或典範？他們如何面對信仰生活的挫折？

代禱事項：

1. 為小組長同工禱告。懇求上帝賞賜他們足夠的勇氣，能夠堅守信仰的原則，面對服事各種挑戰。

2. 為在教會服事的牧者、長執及同工禱告。懇求上帝賞賜他們智慧，能夠明白並接受聖靈的帶領。

祈禱文：

賞賜勇氣和能力的上帝，謝謝祢藉著自己的話語，提醒並鼓勵我們：即使是如同偉大的先知以利亞，也有疲憊、失望、埋怨的時候。我們向祢懇求，使我們在遭遇挑戰時，不讓我們畏懼。使我們在遭遇危險時，不讓我們退縮。使我們在遭遇生命的威脅時，不讓我們膽怯，卻能榮耀祢的聖名。奉耶穌基督的名，阿們。

行動參考方案：

1. 在本週的每一天，撥出幾分鐘為你教會的牧師和長執、小組長禱告。
2. 在本週當中，為一位信仰遭遇困難的人禱告，並採取實際關心的行動。