

《与神同行》 如何处理我们的孤独感（2）

经文：诗 25:16-18

孤独是人生中最痛苦的经历之一，是我们必须处理的生活压力。我们所有人都需要在人生的某些时候处理孤独。你可能和某些人一起生活了很多年。你爱他们，他们也爱你，突然死亡带走了他们。这是最后的结局，一切都结束了。你知道除非到了天堂，否则你永远不会再看到他们。或者他们不是基督徒，你的家人不是基督徒，但他却已经去世了。你知道你再也不会见到他了。这可能造成令人害怕的孤独。

你知道令这么多人感到孤独的主要原因是什么吗？这就是为什么孤独是如此微妙的原因。他们说：“你知道，我和我的配偶结了婚，我们相处很好，已经有了这么好的孩子。”但是在内心深处，他们对发生在过去的事情、对在工作上或者在家庭以外的关系，常常怀有敌意、愤怒、苦毒和怨恨。想想这一点，当你的思想和情绪遇到敌意、愤怒、疏远和拒绝，你会建筑起墙垣。每当你竖起一堵墙把别人关在外边，请记住，你也把自己关在了里面。

当你筑起墙垣的时候，你把所有的人都关在了外边，同时你把自己也关在了里面。这是一些人感到孤独的主要原因，他们不能意识到这一点。孤独是一种愤怒、敌意、怨恨和不满的情绪，是不愿饶恕的灵使得你持续地把别人拒之门外。无论世界上的其他人多么爱你，如果你的心充满了愤怒、痛苦、怨恨和敌意，你仍然会遭受很多其他的苦难，因为你可以看到自己被疏远了。这是非常伤害人的。

我们遭受孤独的原因之一是罪。因为你知道，罪伤害了我与天父的关系和亲密。罪不会彻底破坏我和神之间的关系。这份关系永远都会在，因为得救是一劳永逸的，从现在直到永远。但是，当你和我得罪了神，我们与神的亲密关系就会被撕裂，我们都会感觉到。我们试图用其他东西来填补，但没有任何其他东西可以填补。

你看，魔鬼的谎言是：“你可以犯罪。看，审判并不会临到你。神不会把你抹去。”我想提醒你的是，罪的后果很可能是内在的、而不是外在的。即使世界上的每一个人和你相处得都很好，但如果你活在罪中、悖逆神，那么内在的破坏性后果会不断地显露出来。其中一个后果是对神的疏离感，你感觉神疏远了你，感觉神与你分离了，但实际上神并没有。但这就是犯罪的人所感觉到在发生的事情，罪在一个人生命中有毁灭性的力量。

人们遭受孤独感可能有一千个以上的原因。但重要的问题是，我们如何克服孤独感？如果你愿意，请翻到罗马书第 5 章，我想给你五个步骤。这五个步骤可能看起来很简单，但我想对你说，首先我知道这些步骤有用，对我很有用，我知道对很多人也有用。如果你愿意把这五个简单的真理应用到你的生活中，无论你的境况如何，神都会让你克服孤独感。

这些步骤以透过基督与神和好开始。要战胜孤独，都需要通过基督与神和好。在罗 5:10，保罗说：

因为我们作仇敌的时候，且藉着神儿子的死，得与神和好；既已和好，就更要因他的生得救了。

做仇敌的时候，我们是与神疏远和分离的，在定罪之下。和好意味着不管过去是什么样，我们都被神从疏远、分离、敌对的状态带回到和谐和团契中。也就是说，与神的团契关系恢复了。

当你相信主耶稣基督是你个人的救主，这一切就发生了。你承认了你的罪。你表达了你信靠耶稣基督为你流血、为你在加略山受死。在你这么做的那一刻，天父饶恕了你所有的罪孽。神不仅赦免了你所有的罪，圣经还说祂与你和好了。神把你带回到与祂的亲密关系中。你不再被疏远和分离，不再是一个仇敌，不再被隔离，现在你已经被带回到与神的合一之中。神的儿女犯罪得罪了神，会被神管教。但神并不打算让我们感到被定罪，你和我已经与神和好了。

和解是第一步，因为崩溃的关系得着恢复。所以，如果你想克服孤独感，你打算得着满足，得着真正和持久的快乐，得着喜乐和平安，这一切都需要透过耶稣基督承认自己的罪、并与神恢复正常的关系。你得相信耶稣在加略山上受死付清了你的罪价。把你的生命交给耶稣，这就是和好，神把你带了回来。

第二步是要记住神的应许。这些应许是什么呢？请翻到约 16 章，我的朋友，不管你在孤独感里有多么痛苦，请听这节经文，约 16:32：
看哪，时候将到，且是已经到了，你们要分散，各归自己的地方去，留下我独自一人；其实我不是独自一人，因为有父与我同在。

这是耶稣在要钉十字架的前一天晚上所说的。无论在你的人生发生了什么，你都有权说同样的事情。“我不是独自一人，因为有父与我同在。”事实上，你可以再进一步，你不能只说：“我不是独自一人，因为有父与我同在。”你可以说：“我有基督住在我的里面。”保罗最喜欢说的是什么呢？就是我们在基督里面，基督也在我们的里面。你看，我们选择不听从感觉，而是活在真理中。什么是真理呢？真理就是，一旦你相信耶稣基督作你的救主，在任何情况下你永远不会再独自一人，直到永永远远。不是说你在地上的一些年岁，而是说永永远远，一旦你接受耶稣基督为你个人的救主，你所有的孤独就永远终结了。

神说过什么呢？请看来 13:5，神说：“我总不撇下你，也不丢弃你。”永远不会。世界上没有人可以应许这一点。“我总不撇下你，也不丢弃你。”

回头看看约 14 章。你还记得当耶稣在楼上的房间里与门徒说话时，祂知道会发生什么事，那一晚祂会被出卖。门徒们会被吓得四散，就像耶稣不久前预言的那样。请听约 14:16-18 耶稣所说的话：
我要求父，父就另外赐给你们一位保惠师（或作“训慰师”。同），叫他永远与你们同在。就是真理的圣灵，乃世人不能接受的。因为不见他，也不认识他；你们却认识他，因他常与你们同在，也要在你们里面。我不撇下你们为孤儿。我必到你们这里来。

神永远与我们同在。你意识到神对我们每一个人的应许了吗？这是神的应许，请听这个承诺。神是全能的，神有权能做任何祂想做的事。神无所不知，祂知道一切。神无所不在，一切都敞露在神的面前。这是神说的，神说：“我应许你，向你保证，从你得救开始直到永恒的未来，我永远不会丢弃你，不会离开你。”你的未来不管发生什么，不管什么境况，你都不再感到孤单。永远不会。

你说：“但我还是感到很孤独。”这带出了下一点，也就是说，如果你要克服孤独，你不仅必须首先通过耶稣基督与父神和好，第二要记住神的应许，神有很多应许，但只有应许还不够。第三，在真理的基础上回应你的处境，而不是凭着感觉。

现在请听。孤独是一种情感，是一种感觉，是我们可以控制的。我们可以不受孤独的捆绑，我们不是无助的、不是孤独的奴隶。那么如何克服孤独感？要以真理回应孤独的感觉，因为我并不孤单，我有基督住在我里面。像耶稣一样，我可以说：“天父和我在一起。”所以，我是基于在我里面的基督来回应环境。圣经说，神使我们在基督里已经完全了。

你说：“但我想要的是身体的接触。亲爱的朋友，当你和神之间的关系走上正轨，神会为你的生命来预备。宣告神的应许，你就开始对人生的境况作出了回应。神会在正确的时间给你所需要的伴侣。可能不是你认为应该是的人。可能不是你认为你所需要的，但全能的上帝应许永远不离开你，应许供应你的每一个需要。祂应许及时的供应你，祂从不迟延。神已经应许供应你，带给你满足感和成就感。

圣经怎么说：“当你拥有基督，你就有了一切，我们在基督里是完全的。”要么耶稣的应许是真实的、实用的、可应用的、有影响力的，要么我们应该合上圣经。可是亲爱的朋友，我们从来没有合上圣经，因为我们太多的人都知道，神必然会做到祂应许要做的事情。

所以，第三步是根据真理来回应环境。你要辨认出孤独感，但记住你不必屈服于孤独感。孤独是一种感觉，你可以选择以真理而不是感觉来回应和控制孤独感。

第四步，如果你正在经历孤独，这是克服孤独的方法。所有这些都很重要。你不能只是选择一个步骤。这一步骤就是，伸出手来与人建立友谊，至少与一个人建立友谊。你说：“怎么做呢？”请记住这一点，基督住在你里面，祂要帮助你做到。神说：“我要教导你，指示你当行的路；我要定睛在你身上劝戒你。”（诗 32:8）当神知道你想要建立关系，神会把某人送到你的生活中。

现在神可能对你说：“你去和那个人谈谈。请分享一下你的心思。”换句话说，神会告诉你如何去做。你的目的是建立与人的关系、建造一座友谊之桥。你可能会觉得这好像是一座摇来摇去的桥，因为你觉得无法与人建立关系。你想：“哦，我怎么能建一座桥呢？”也许这只是一段紧绷的绳索。但是请继续建造吧！只需要一个友谊，神就会开始打开你的心门，用某些事情医治你的孤独感。

第五步非常重要，那就是把注意力从自己身上转移到别人身上，开始服务他人。你看，孤独感的部分问题是因为我们的焦点是向内的。重新聚焦你的注意力，寻找一个有需要的人，一个你可以为他服务的人。

我知道你会说什么。你会说：“但我就是那个有需要的人。我就是那个受伤的人。我被伤得如此严重，我是一个被疏远的人，我是一个被人拒之门外的人，我是一个需要友谊的人，我到底怎样能去帮助别人呢？”

当你重新聚焦，把注意力从自己身上转移到别人身上，走出去服务他人，你知道神要怎么做吗？神要把孤独感从你里面驱逐出去，因为建造友谊之桥、与他人建立关系和亲密，会带给你丰盛的生命。

所以想一想。首先，要透过信靠主耶稣基督与神和好，恢复与神的关系。第二要记住那些美好的应许。神说：“我总不撇下你，也不丢弃你。（来 13:5）我不撇下你们为孤儿。我必到你们这里来。（约 14:16）我必再来接你们到我那里去。（约 14:3）你们在我里面，我也在你们里面。（约 14:20）”基于真理，而不是基于你的感觉来回应你的环境，真理就是神住在你的里面，祂使你得着丰盛，祂应许你满足你的需要。伸出手去建立一段关系，将你的注意力聚焦在别人身上去服务别人，而不是聚焦在自己身上让人来服务自己。这样你的孤独感就会开始消散。

我还记得我见过的最孤独的人。那是在我的第一个教会，这个女人住在山顶上。她在那里和丈夫和两个孩子住了一年又一年，孩子已经是青少年了。然后丈夫去世了，孩子们上学去了。记得在她得救之前，我尝试为她作福音见证，她告诉我说：“我觉得很孤独。这孤独感太强了。”她继续描述每天都会有的那种可怕感觉，感觉自己被分开、被疏远、被拒之门外、被切断了联系。一个星期日的早晨，她把心交给了耶稣基督。她的女儿第一个信主，然后是她的儿子。我记得有一个早晨，她走了出来，把我拉到一边，满脸笑容地告诉我说：“我不再孤独了。你知道，我在早上起床就和耶稣说话。我喂牛的时候也和耶稣说话，我喂猪的时候也和耶稣说话。我喂鸡的时候也和耶稣说话。我清洁卫生的时候也和耶稣说话。所以我不再孤单了。”

她居住的地方并没有改变。她的人际关系也没有发生变化，她大部分时间都一直住在那里。你知道发生了什么事吗？慈爱的天父临到那座山顶，使她与自己和好了。她听到了一些神的应许。她知道得不多。她对圣经的了解不多，但她开始读圣经，开始意识到不管别人爱不爱她，神就是爱她。她和孩子们之间的关系发生了变化。孩子们开始来教会。她与其他人的关系也发生了一些变化。她开始感觉到，甚至在她得救之前我们就已经爱着她。在她把生命献给基督以后，一切都改变了。

如果你极度受伤，四周都围上了墙垣，甚至你在考虑自杀，因为你想：“我没有办法克服孤独。”不，有办法的。我真心地挑战你，采取这五个步骤，让这五个步骤运转起来。请立即以承认你的罪作为开始，请求基督饶恕你、拯救你。告诉基督，你正在把你的生命主权交给他。

最终神会除去你的孤独感，你知道会发生什么事吗？你不仅会意识到神的同在，而且不久之后你还会意识到其他人的同在。你会开始感觉到被爱，你将能够爱其他人。面对孤独，你不必放弃。如果你选择克服孤独，你就可以胜过它。

祷告：

天父，我们感谢祢，祢爱了我们，不仅让圣子来到地上拯救我们，而且让圣灵住在我们里面，以致于每一天、每一刻，无论我们睡着还是醒来，你都与我们同在。祢永不离开我们，也不丢弃我们。没有什么事情会改变这一点。

我为那些在孤独中的人祷告。我为那些还没有得救、被生活排斥、与你疏远的人祷告。天父，求你赐给他们勇气和智慧，在此时此刻就做出决定，以信心接受主耶稣基督为他们个人的救主。

天父，我为孩子们祷告，为青少年祷告，为单身的祷告，为失去丈夫或者失去妻子的人祷告，为人生中受到孤独伤害的每一个人祷告。我奉耶稣的名，祈求每一个人都开始采取第一个步骤，然后一步一步的往前走，直到孤独变为喜乐和平安。祷告祈求是奉靠救主耶稣基督的圣名，阿们。