

鑽石崗羅省基督教會(粵語堂) 主日講道重點

日期: 2020 年 2 月 23 日 講題: 經歷主愛大能: 從耗盡疲乏中從新得力

經文: 列王紀上十九 1-18 (以賽亞書四十 27-31) 講員: 梅淑娟牧師

(I) 引言

以利亞的經歷不但讓我們認識到何謂耗盡(身、心、靈的疲乏)、挫敗、沮喪與抑鬱狀況，也讓我們看見上帝如何幫助/引導以利亞身心靈從新得力。

(II) 本論

(一) 耗盡、沮喪和抑鬱的表現

(1) 耗盡 (身、心、靈疲乏)

「耗盡」(burn out)的字意:身體的精力、心理的活力和靈命的動力消耗到盡頭
耗盡的病徵: 先是情緒及身體的疲累，漸漸進入疏離、憤世嫉俗、不耐煩、消極、漠不關心等心態。

相關詞語「慈憐疲乏」(compassion fatigue): 缺乏去愛別人和接受愛的能力

(2) 退縮 (害怕/逃避/無力前行)

以利亞在殺死巴力先知後，收到敬拜巴力的皇后耶洗別追殺的恐嚇而起來逃命去(王上 19:1-3)，他經過猶大別示巴，在曠野走了一天的路(19:4)，去到鮮有人去的地方，藏在山洞裏(19:9)。

(3) 求死 (絕望)

以利亞在極度低沉和痛苦的沮喪之下，他求死(19:4)。以利亞在當時情緒/屬靈狀況出問題之際，忘記了人要向上帝求的是生命，而不是死亡。

(4) 自卑 (錯誤的自我價值和過高的期望)

以利亞求死的理由是他無法接納自己「比不上祖先」的失敗感(19:4)。沮喪的以利亞竟然忘了他本身在上帝裡的價值和上帝曾如何大大使用他。

(二) 耗盡、沮喪和抑鬱的原因

(1) 害怕 / 恐懼

以利亞聽到耶洗別使者的威嚇，就害怕(19:3)，這是他面對這種壓力的反應。

(2) 絕望 / 負面思想

以利亞求死(19:4)，因為他感到絕望，也許他對以色列民族不悔改的現況感到失望，對上帝的期望/作為(沒有滅絕拜巴力的勢力)感到失望(19:10,14)。

(3) 錯誤的思想/期望/了解

以利亞錯誤地以為「所有」的同胞都離開了，以及只剩下他一位先知/事奉者(18:22; 19:10, 14)。雖然俄巴底早已告訴他，曾把一百個先知，五十人一組藏在山洞裏(18:13)，但以利亞全不理會，他的思想只集中於他個人的孤軍作戰和忠心事奉上帝的感受，所以不接納別人的說話/提醒。

(4) 感覺孤單和離棄/沒有同伴

以利亞並非因孤單而痛苦，而是感受孤軍作戰的情緒和自憐感。他所感受的就是自己一人為上帝作工，他沒有同伴、沒有知己、沒有同工，所以越做越乏力，以致他三次向上帝抱怨說以色列的先知只剩下他一人的痛苦(18:22，19:10,14)。

(5) 信心失落/減弱

以利亞會覺得絕望也許是因他對上帝的信心減弱了，他懷疑上帝的能力和信實。以利亞過往之所以能有得勝的力量是因他對上帝的大信心，他開始時只有仰望上帝，靠著上帝而得勝。但後來當以利亞只看環境和結果而不單單仰望上帝時，他對上帝的信心開始動搖，顯出他靈性的層面出了問題。

(6) 疲憊 [身心靈(體力和心力)耗盡]

以利亞經過迦密山上的爭戰，又在王的馬車前走了二十哩路，又由從耶斯列走到別示巴(七十多哩)，跟著在曠野走了一天路程，他十分疲憊；他躺在那棵羅騰樹下，睡著了(19:5)。他體力和心力都耗盡了。

(三) 耗盡、沮喪和抑鬱的處理

(1) 接受上帝/使者的喚醒和幫助 (重新檢視上帝給個人的責任、目標與使命)

以利亞兩次睡著了，但兩次都被天使拍醒(19: 5, 7)。在軟弱、灰心、失敗、頹喪的時候，人需要上帝(祂的使者)用各種方法「喚醒」(awake)我們，上帝可能藉著患難、疾病、損失、失望、經濟的困難和人的反對等「喚醒」我們。使我們從沉睡裡醒悟過來，重新得著屬靈的眼光和能力。「喚醒」是從新得力的第一步。檢視和認清自己當下的狀況(身心靈各方面)和當下正忙著所作的事情是否合上帝的心意和呼召，及作事的優先次序是否恰當/正確!

(2) 照顧心靈和情緒的需要和留意訊號

領受天糧：以利亞兩次被拍醒，兩次都領受了天使為他預備的飲食。當以利亞醒後，就看見旁邊有天使為他預備的瓶水和炭火燒的餅(19:6)，他憑這天上食糧的力量支持繼續往前走四十晝夜到了何烈山、上帝要他到的地方。

(3) 照顧身體的需要和留意訊號

上帝也體恤人肉身的需要。以利亞的耗盡和沮喪狀況部分與肉體(和心靈)過度疲勞有關，上帝採用最適切的對策，讓他睡覺，供給他所需的飲食，使他的身體可以重新恢復精神和體力。

(4) 向上帝支取繼續前行的能力和方向

上帝讓使者不但幫助以利亞重新恢復精神和體力，更要讓以利亞不再退縮、要起來繼續前行(走了四十晝夜)前往要他去的地方(上帝的山/何烈山)(19:8)。

(5) 尋求上帝/與上帝相遇坦誠傾心吐意

以利亞去到上帝的山，上帝要以利亞安靜獨處等候祂、尋求祂和重新遇見祂。上帝讓以利亞在安靜等候祂的過程中，面對自己並坦誠分享和釋放內心真實的感受、境況、誤解與掙扎(19:9-18); 同時經歷上帝的醫治與釋放。

(6) 改變/糾正錯誤的思想

上帝糾正以利亞對祂和祂作為的錯誤認知/假設/理解和不恰當的期望(19:11-13)。上帝糾正以利亞說祂在以色列中留下七千個忠心的跟隨者(19:18)，所以他數次的說以色列人都背棄了上帝的約，只剩下他一人是不準確的。以利亞無法接納自己「比不上祖先」的失敗感(19:4)，也是不正確的。

(7) 重新接受/回到上帝所賜的身份、使命和任務

以利亞抑鬱覺得自己一無是處，只想躲在洞穴，但上帝給他新的使命，要他出來，重新投入事奉，代表上帝去膏立三個人(19:15-16)。

(8) 找尋屬靈伙伴/同工及栽培和傳承接班人 (與別人分擔責任)

以利亞由開始事奉到他躲在洞穴，都是獨行客，上帝卻要他去膏立以利沙接續他作先知(19:16)，以利沙也成了他後來事奉上的夥伴，與他同行及同工，直至他升天（王下 2:1-14）。

(III) 結論

賽 40:27-31「...你為何說、我的道路向耶和華隱藏...我的冤屈 神並不查問。...但那等候耶和華的、必從新得力、他們必如鷹展翅上騰、他們奔跑卻不困倦、行走卻不疲乏。」

掌握從新得力的要訣:

=> 認識上帝和認定祂的大能

(不是誤解上帝的心意和作為及祂無限量的愛和能力)

=> 等候上帝和連於祂的同在

(停下來檢視，安靜等候上帝，放手交給上帝/不要老是自己緊緊的執著)

=> 經歷上帝的加力與更新

(不是靠自己的謀算/能力/智慧/經驗/看環境因素，要全然倚靠上帝讓祂掌權)

就必能：從新得力、如鷹展翅上騰、奔跑不困倦、行走不疲乏

*** 從新得力**

上帝(聖靈)親自使我們更新(復甦/復興)改變和得力; 得勝十架死亡而復活的主耶穌代替我們的軟弱，背負我們的擔子，醫治我們的傷痛...。

*** 如鷹展翅上騰**

得著從上帝而來的能力，靠聖靈得生，也當靠聖靈而活（是聖靈充滿我們，提升/興起我們 如鷹展翅上騰 翱翔到更高之處...。

*** 奔跑不困倦**

~ 連於上帝，栽種在上帝(和祂話語)裡，按時候結果子，葉子也不枯乾，凡他所做的盡都順利(詩一篇); 枝子連於葡萄樹就多結果子(約十五)。

~ 每天從上帝支取源源不絕的能力，當面對生命的競賽與各樣的挑戰時，也不會感到困倦。與馬賽跑不困倦(耶 12:5)，與福音奔跑不困倦 (提後 4:7)

*** 行走不疲乏**

在事奉上、作事上、人際關係上及十架永生的天路歷程上，都能跟隨主的道路和步伐，並且得著持久前行的能力和恢復力 (resilience)。

反思問題:

1. 你曾否經歷「耗盡」(身心靈的疲乏)、挫敗、沮喪或「慈憐疲乏」的狀況?
曾否檢視那些經歷：為何會產生?最後你如何處理? 能否從新得力?
2. 請檢視: 你如何評估自己現在的身心靈狀況呢 (得力/乏力...)?
3. 你怎樣支取能力去運作你的人生? 你有沒有常常保持從新得力的秘訣?
4. 從王上十九章以利亞的沮喪與向神求死的經歷，及以賽亞書四十 28-30 雅各家及以色列家對神的隱藏(不尋求神的幫助)與不認定/不信神(信心失落)的狀況，對你有什麼啟迪或提醒?
5. 從老鷹脫胎換骨的經歷觀閱我們的人生，如果你像老鷹一樣走到人生的下半場時候，面對重大挑戰/需要更新的關鍵時刻，你願意忍耐更新改變的短暫痛苦過程，然後經歷再次從新得力，如鷹展翅上騰的人生嗎？