核心课程：单身与恋爱

第四讲：孤独与知足

# 导论

我们今天想专注解决的几个问题：（1）什么是你生命的中心？神的话语还是你的偶像？（2）在你单身的时候，你如何和这些偶像争战？（3）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？（4）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。你有没有注意过创世记1章中的节奏？在创世记1章里，并不是神说要创造世界然后世界就一下字被造出来了，而是第一天，“神说……”，然后就有了光（3节）。然后第二天，“神说……”，然后就造出了空气。然后第三天，还是“神说……”，就造出了其他的（9、11、14、20、22、24、26、28、29节）。这就像有人在擂动战鼓，这里有一个诗一般的韵律：神说……就成了，神说……就成了，等等。这个节奏提醒我们神的话语是大有权能的。神说，他的说话就被成就，世界就因此而被造。

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？你的世界中心是哪里？工作？教会？家庭？美食？运动？自由？独立？或者最糟糕的，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唯一的选择。圣经不只是一本书，圣经是神所写的一本书。没错，圣经是人写的，但是神用圣灵将祂要说的话放在圣经作者的心中，最后展现在纸上。因为圣经是神自己的话，所以作为一个基督徒，你要将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。加尔文说人的心就是偶像工厂，正如罗马书1:25所说，罪人的表现就是拜偶像。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（自然风光？旅游？美食？电子产品？），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、我们将自己的生活以偶像为中心，而不是以神为中心。你敬拜什么是在你的生活优先次序上体现出来的。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，我们将这些偶像在我们的生活中赋予他们相当高的优先次序。

单身基督徒可能会有哪些偶像呢？

* 独立：你享受独立的状态——没有人整天告诉你应该做什么不该做什么，你可以自由地安排自己的时间，想干什么就干什么，想买什么就买什么。
* 时间和金钱：作为单身认识，你有自己的自由来使用自己的时间和金钱。
* 你的职业：如果你不用对家庭、孩子负责任，你有大量的时间和精力也有优势在职业上获得长足的发展。
* 性满足：在一个性泛滥的世界里，很遗憾的是，很多人觉得没有性满足他就活不下去。
* 旅游与探险：在你没有被配偶和孩子绑住前，尽可能地去旅游、尽可能地在地图上留下足迹好成为炫耀的资本。
* 孩子：对很多女性来说，有孩子的愿望是如此之强烈以至于为此着迷。
* 婚姻：你很希望很希望进入婚姻，因为你可能认为婚姻可以解决你现在的问题、让你不再孤单、让你可以享受性、让你可以有个伴一起来做重要决定，等等。
* 自己：如果我是一个单身汉，那么我会将我的生活围绕着我自己——我的梦想、我的愿望、我的呼召、我的目标，等等。如果我没有对妻子和孩子的责任，我会想干嘛就干嘛。

你可能会发现你的生活中还出现其他偶像，所以上面这个列表只是给你些提示。你沉溺于这些偶像吗？为什么会沉溺于它呢？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. 认识到是谎言将神所造的美好事物变成偶像的（蛇怎么诱惑夏娃的？）。你可能听过一些谎言，正是这些谎言将婚姻变成偶像。例如，“如果我不结婚，我就是不完全的。”或者“如果我单身的话，我在教会里就不能服事。”或者“如果我不结婚，我就永远不会快乐。”或者“等我结婚以后，我就不再需要跟情欲争战了，我的欲望就会被满足。”还有“等我结婚之后，我就成熟了，我就可以更好地服事教会了。”还有“人们不愿意跟我交往，是因为我没有结婚，我还不正常。”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。但是我们会很容易将一个好的、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们我所要的东西。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！相反，我们已经进入婚姻的人应该感谢神，因为我们的配偶是神所赐的恩典，是我们原本不配的，我们原本不配得到这样的礼物（婚姻是神的礼物，雅各书1:17）。
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，而你又将婚姻当作偶像（也就是将好的愿望变成了自我中心的欲望），你就是在围绕着不确定的事情而生活。何必呢？为什么要将生活建立在不确定的事情上呢？想想看，你站在一个峡谷面前，峡谷上有两座桥。一座桥非常的稳固，你也很确定它不会垮掉，上面写着：忠心地享受现在的单身；另一座桥非常老旧，不知道什么时候会垮下来，上面写着：一个不确定的未来——结婚。你会从哪座桥上走过去？当然是从稳固的桥上走过去。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，或者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，但是不要将这些事当作生活的中心。不要让你的生活被这个盼望绑架，而是将你的未来、你对婚姻的盼望交在神的手中（太6:25-34）。

【问大家有何问题】

# 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。

在与孤独争战这件事上，我可以给出很多实用的建议（比如，找个室友），但是我还是想从那些伤害你的谎言开始，然后让我给你一些教牧性的建议，希望这对你应对孤独有帮助。

在单身生活中的孤独有那些谎言呢？

* “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。如果你有这样想的话，一个简单的方法就是写下神在你生活中值得你感恩的事情，然后定睛在这些写下的东西上。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？在这间地方教会，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唯有你才会经历的。我们下次聚会的时候会有很多见证人告诉你，神在乎你在单身时候的孤独。
* “我会一直孤独下去。”是的，你不知道你的未来会怎样，但是神知道。不要将你的未来从神的手中拿走。如果你一直这样对自己说，你就成了对自己讲预言的假先知。
* “因为我一直感到孤独，我做不了什么，我不能对我的孤独负责，所以我要不停地抱怨。”这就好像说，因为我的处境很艰难，所以我就要抱怨。事实上，抱怨并不能带你走出现在的境况，更何况抱怨就是在责备神——因为神没有给我配偶，所以我就要怪罪神。
* “如果我有一个丈夫或者妻子，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，就是孤独单只属于单身的人。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，在上帝面前沉默——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，神仍然乐意他独处并向他启示自己。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他的时候他仍然要退到山上去祷告的经历。

那么，神怎么看我们的孤独呢？

* 申命记31:8，“**耶和华必在你前面行。他必与你同在，必不撇下你，也不丢弃你。不要惧怕，也不要惊惶。**”
* 以赛亚书41:10，神这样对以色列人说：“**你不要害怕，因为我与你同在。不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。**”
* 诗篇46:1，“**神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。**”诗篇的作者承认他必须在一连串的困难中转向神，神是他的避难所，避难所就是在艰难中躲藏自己、找到平安的地方。
* 在和他的门徒对话的时候，主耶稣说，“**我不撇下你们为孤儿，我必到你们这里来。**”（约翰福音14:18）。无论这句话是指到耶稣复活后访问门徒，还是指到圣灵的降临，这里的要点是神不会将我们撇下好像孤儿一样，神会来陪伴我们。
* 希伯来书的作者提醒读者说，要在他们的境遇里知足，因为神没有撇弃他们。在13:5，“**你们存心不可贪爱钱财，要以自己所有的为足。因为主曾说：‘我总不撇下你，也不丢弃你。’**”这里他引用了我们刚才读过的申命记31:6和8这两处经文。他提醒读者说，神给以色列人的勇气带领他们进入了迦南，这同时也是在不确定和危险面前紧紧抓住神的勇气，所以在新约中他同样告诉第一世纪面临逼迫的基督徒，要有这样的勇气。
* 在启示录21:5，“**坐宝座的说，看哪，我将一切都更新了。又说，你要写上。因这些话是可信的，是真实的。**”在最后，如果我们这间房间里所有人末后的盼望都是在永恒当中与神同住，这也应当是所有基督徒的盼望，就是无论我们单身还是已婚，都会在永恒当中与神有最美好的交通，不再孤独。

在所有这些经文中，你看到了什么？你是在和孤独争战，还是你只是在对自己说一些自以为正确的话好转移自己的注意力？转移注意力不是坏事，有的时候能让你不要专注于糟糕的事情，但是转移注意力并不能解决任何问题。从上面我们读到的经文，你会看到神一直在回答有关孤独的问题：转向神、信靠神。

你有这样做吗？我说到的人是你吗？在孤独的时候，你是更快地转移自己的注意力，还是更快地转向神、信靠神？想一想你是怎样应对孤独的。神在你的生活中到底占有多大的地位？

# 知足

刚才我们探讨的是单身生活中的谎言和偶像， 以及和孤独会有哪些争战。那么接下去的问题是：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。让我们一起来读保罗在腓立比书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，只是没有机会。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，或有馀，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能作。

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，你们也一次两次的，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，归在你们的账上。但我样样都有，并且有馀。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份的要求，例如每周聚会。
* “满足”也不是满足自己的所有需要，或是最低需要。
* “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，不是天赋的。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，我们可以简单地将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（林后12:7-10）。神呼吁我们，即便是面临艰难的处境也要努力地负起责任（腓2:12-13）。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？保罗是单身的，他也知足了，对吗？

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。还有什么是更大的依靠呢？

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（腓立比书4:10-12）。
* 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（马可福音10:43-45，雅各书4:1-6）。
* 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予世界的试探，并帮助你时时回到十字架面前（弗4:11-16）。
* 从基督那里找到智慧来平衡时间、金钱、工作，让这些事情不成为太重要的事情（传3:1-15）。
* 信靠神的计划是最好的，你现在的处境和遭遇背后都有神的计划（罗马书8:28）。
* 当你等候神的时候，仰望基督以获得耐心（希伯来书6:12）。
* 惟愿父神的旨意成就（太6:11）。作为一个单身的基督徒，将你的愿望与神的心意对准一致，这样就是让神的旨意行在地上 如同行在天上了。
* 仰望基督，知道你有一位爱你的天父，所以无论发生什么都在祂主权的计划之下。祂甚至数算了你的头发（太7:11，10:30）。
* 仰望基督，记住神透过你的境遇和处境来陶造你更像基督（雅各书1:2-4）。
* 仰望基督，记住最重要的是你和神的关系（腓3:8），你最终的满足是来自基督的。
* 仰望基督，意识到你现在的处境只是暂时的，终将会过去，也不会夺走你在基督里的喜乐与满足（罗马书8:35-39）。

【结束祷告，停下来问问题】