

## 靠主走過單身的日子

- (1) 講稿放大、單面複印在 A4 紙上。不要帶這本書上講臺，避免在講臺上翻書、翻頁。
- (2) 講員提前 7-14 天開始練習；每天花固定時間熟悉內容，開口朗讀，直到爛熟。切忌臨時預備。尊重講臺就必須花充足的時間預備。這個講章不是用來「省」時間的，而是用來「花」時間的。
- (3) 查考主題經文和引用經文；默想信息內容，吃透信息精神。預備的過程，就是學習的過程。
- (4) 講員提前預講，用手機錄音給自己聽；這是最好、最方便的指導老師。有條件的情況下，可以對小群聽眾預講，並聽取牧師的指導意見。
- (5) 講道前一天開始封閉自己，全天預備、禱告、默想；上講臺時信息已經完全充滿自己。
- (6) 為自己、為聽眾切切禱告；務必請教會為自己禱告。

### 讀經

.....

【領會帶領大家】「因現今的艱難，據我看來，人不如守素安常才好。你有妻子纏著呢，就不要要求脫離；你沒有妻子纏著呢，就不要要求妻子。……弟兄們，我對你們說，時候減少了。從此以後，那有妻子的，要像沒有妻子。」（哥林多前書 7:26、27、29）

### 開場

.....

【講員】弟兄姐妹們平安！我們今天的題目是：靠主走過單身的日子。一年一度的雙十一即將來臨，雙十一是單身節；這個節日從前是沒有的，是近些年才有的。隨著經濟的發展，人們結婚的年齡

越來越晚，單身時間越來越長，單身的群體變得越來越龐大，單身節應運而生。

單身群體有個特點，口袋是滿滿的，心是空空的；以馬雲為首的電商嗅到賺錢的機會，成功將單身節演變成全民購物狂歡節。中國人的購買力讓世界震驚，單日的成交量一破再破，成了日曆上的一道風景線。然而不論購物的熱情多麼高漲，掩蓋不了單身群體所特有的尷尬和淒涼。

單身節又叫「光棍節」，什麼「單身狗」、「剩男剩女」、「光棍」，請原諒我提說這些字眼，這些詞彙的客觀存在說明一件事，單身的社會壓力是巨大的。因此就有了「脫單」，害怕淪為剩男剩女，為脫離單身而結婚。

目前，中國的單身群體已經達到 2.6 億，獨居的人口已經超過 9000 萬——9000 萬！大城市平均結婚年齡接近 30 歲。（講員即時更新數據）日本、韓國比我們更嚴重。種種跡象表明，單身狀況將有增無減、趨於常態化。

前些年，央視主持人撒貝寧問過一個刺耳的問題，他問：「單身久了是一種病嗎？」真是一石激起千重浪，引起不小的反響，你可以去網上搜尋。曾幾何時，撒貝寧本人是中國大地上最顯眼的「鑽石王老五」，優秀、帥氣、成功，年復一年、形影相弔。脫單竟是如此之難，有時候優秀的人也不例外！

今天的題目是：靠主走過單身的日子。我們不是討論單身好還是不好、應該還是不應該，那是社會學的事。我們關心的是怎樣面對；既然客觀存在，就要正確面對。關於這個題目，我要講四個方面的透視，穿透的透，透視，等一下解釋什麼是透視；還有四個方

面的勸勉。先有一點簡短的禱告：

「慈愛的天父，天下萬務都有定時(傳 3:1)，結婚有時，單身有時；結婚、單身都有你的美意。我們把單身的弟兄姐妹們仰望在你面前，賜他們天上的智慧，叫他們單身的日子豐富、得力、滿有你的恩典。禱告奉耶穌的名，阿們！」

## 證道

.....

(互動) 我們中間有單身的嗎？請舉個手，謝謝，請放下。當你在迷霧中，我問你，你的首要任務是什麼？是奔跑嗎？不是。奔跑之前，你要知道往哪邊跑；用力之前，你要知道往哪邊用力。你首先要對你所處的環境有所透視(perspective)，然後再跑。什麼是透視？就是對所處的局面有所認識。沒有透視就開始加速，一頭撞在牆上，或掉進坑裡。關於單身，我要講四個方面的透視：

### **第一，單身的首要任務不是消滅單身，而是過好單身。**

單身的任務難道不是消滅單身嗎？不是，乃是過好單身。單身的日子也是日子，是日子就要過好日子。有些人過分嚮往「脫單」，不知不覺忽略了單身的本身，彷彿單身是一種需要逃離的時光，這是不對的。單身的日子也是日子，單身的日子也是人生的一部分。我們要確立一件事，單身不是用來消滅的，單身是用來好好度過的。

天下萬務皆有定時，結婚有時，單身有時；結婚、單身都是日子。你可以不結婚，你能沒有單身嗎？不能。每個人都要經過單身，或長或短而已；單身是生命的一部分，你可以享受著經過，你

可以痛恨著經過……既是避免不了的，為什麼不享受著經過呢？第一點，單身的日子、結婚的日子，都是日子。**單身的目的不是消滅單身，而是過好單身。**我們一起說——

有些朋友們過於期待結婚，彷彿生活要等到結婚才開始似的；不是這樣，單身的日子也是日子，每一個日子都是日子。人生不是一個結果，而是一個過程，過程是寶貴的，過程本身就是日子。嚮往結婚不等於藐視單身，要活在當下，不要輕忽、更不要憎惡單身。這是我們要有的第一個透視。你同意嗎？

## **第二，單身的目的不是找到配偶，而是找到自己。**

單身的目的不是找到配偶，而是找到自己。這句話有沒有一點震撼到你？事實正是這樣。王洛賓的《康定情歌》是這樣唱的：「世上溜溜的男子，任你溜溜地愛啣；世上溜溜的女子，任你溜溜地求啣。」「溜溜」兩個字特別形象，給人感覺選擇好多哦，遍地都是。問題就出在這裡，選擇太多，你不知道選哪一個。為什麼不會選呢？因為你不認識自己；不認識自己，就不知道給自己配個什麼樣的人。所以，單身的任務不是找到配偶，而是找到自己。找到自己大概包含三個層次的內容：

**第一，自我發現。**每個人都有天然的秉性，剛開始的時候你不知道，正像馬不知道自己的臉長一樣，你也不認識自己。經過許多的摔打，你說：「哦，我原來是這樣一個人！」知道自己是什麼樣的人，就知道給自己配什麼樣的人。有的人二十出頭就知道自己要什麼，有的人碰無數顆釘子，跑遍大半個世界，然後說：「哦，我

原來是這樣一個人！」自我發現，這是第一個方面。

第二，自我定義。我是\_\_\_\_\_（空格）；你是什麼呢？你要往裡填。人跟莊稼不一樣，除了天然的秉性，還有後天的選擇；比方信仰，信仰就是一種選擇。你說：「我是基督徒。」「我是工程師。」然後你就是。信仰叫「profession」，職業也叫「profession」，為什麼？因為是你選擇的結果。「profession」這個詞是「說出來」的意思，就是自我定義。定義自己是需要時間的，懸而未決的時候你定不下來。(1)自我發現；(2)自我定義；

第三，自我實現。有人說：「我沒有 ready（預備好）。」什麼叫 ready（預備好）？結婚就是接納另一個人，接納另一個人以前你要接納自己，你要對自己滿意，然後婚姻才會發生。有的人自我接納能力特別強，啥沒有就能接納自己；有的人不行，一定要達到某個標準。這就是為什麼事業型的人，通常結婚晚一些。

撒貝寧 40 歲的時候「脫單」，他需要時間：(1)發現自己，(2)定義自己，(3)實現自己；看起來是在尋找配偶，其實在尋找自己。一旦找到自己，貨架上拿一個就走，爽快得很。有的人你給她介紹一個對象，他「嗯」、「啊」，很閃爍、很曖昧、很遲疑；他不知道自己什麼，逼是沒有用的。

第一，單身的目的不是消滅單身，而是過好單身。第二，單身的目的不是找到配偶，而是找到自己。

**第三，過不好單身，也過不好結婚。**

攘外必先安內，跟自己過不好，跟別人也過不好。婚姻的問題看起來在外邊，其實在裡邊；即便問題在外邊，答案也在裡邊。所

以我們說，過不好單身，也過不好結婚。

這個不難理解，這就像滑冰一樣，你要先會單人滑，才能雙人滑；單人滑不好，雙人怎麼滑？你能騎在別人背上嗎？不能。別人可以助你一臂之力，最終你要支撐自己的分量。從某種意義上講，雙人滑也是單人滑，是另一種形式的單人滑！

不要指望另一個人承受你的焦慮，那樣只會增加新的焦慮。有些人在婚姻裡感到孤獨，別人只能給你外在的陪伴，你的內心永遠是孤獨的。結婚也是單身，是另一種形式的單身。單身的功課是一輩子的，努力過好單身，學會跟自己過，才能跟別人過，這是第三點。

有些人對配偶過於依賴，一旦對方做得不夠好，你就崩潰；這是不對的。對方固然有不足，但你沒有必要崩潰。這就是你沒有過好單身，不夠自立。對方終歸有讓你失望的地方，但我們要有承受自己的能力。

#### **第四，單身好像結婚，結婚好像單身。(林前 7: 29)**

有個人婚後，跟從前的朋友們說：「結婚之後我才知道，什麼是真正的幸福，可惜太晚了，你們要好好享受啊！」單身不可怕，結婚也不可怕，可怕的是單身的時候想結婚，結婚的時候想單身；所謂的「圍城」，城裡的想出，城外的想進。生活不能有逃避的心理，不要用婚姻逃避單身，也不用單身逃避婚姻！

保羅說：「那有妻子的，要像沒有妻子。」(林前 7:29)他的意思是，不要覺得單身和結婚有什麼區別；表面上不一樣，實質上是一樣的；都是過日子，都有苦有樂，都要面對問題、解決問題。從這個意義上講，有什麼區別呢？

有的人結不了婚，不是因為不重視婚姻，恰恰相反，是把婚姻看得太重，失去了平常心。無論單身、結婚，都是過日子，本質上沒什麼區別。生活的方式變了，生活的本質沒有變；都是靠著主的恩典過日子，這個不會變。這是保羅的意思。

回顧一下單身的四個透視 (perspective)：(1) 單身的任務不是消滅單身，而是過好單身；(2) 單身的目的不是找到配偶，而是找到自己；(3) 過不好單身，也過不好結婚；(4) 單身好像結婚，結婚好像單身。大家同意嗎？

下面我要講四個方面的勸勉：

### 第一，依靠主，過「得力」的單身。

神說：「那人獨居不好。」(創 2:18) 傳道書說得更具體，說：「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有禍了。再者，二人同睡，就都暖和；一人獨睡，怎能暖和呢？」(傳 4:9-11)

單身是不自然的，生理、心理處於不平衡狀態。需要伴侶，沒有伴侶，需要異性的慰藉，暫時沒有。你要在身心失衡的狀態下，承受生活的一切重擔；孤獨、迷茫、疲乏、無助……情感上常常處在前心貼後背的狀態。

怎麼辦？不信主的時候我們自己扛著，神的兒女不必這樣。「(神) 是我的山寨、我的高臺，我的盾牌，我所投靠的。」(詩

144:2)「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 46:1)

孤獨嗎？他是我們的同在；軟弱嗎？他是我們的力量；眼睛看不見嗎？他是我們的希望。人的盡頭是神的起頭；屬靈的力量，恰恰在我們軟弱的時候顯得完全，這是真的(林後 12:9)。所以，單身是我們學習依賴神最好的機會！

「我要向山舉目，我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。」(詩 121:1-2)無窮的能力，不是出於自己，乃是出於神。有了這樣的能力，你可以單身、你可以結婚。我們有幫助，神自己是我們的幫助；第一點，依靠主，過「得力」的單身。

## 第二，敬畏主，過「得勝」的單身。

單身人難免有饑渴難耐的時候，試探是巨大的。富裕的社會有一個特點，情色氾濫；飽暖思情慾，自古如此。今天，性的誘惑充斥著各種視聽，避之不及，「情慾和聖靈相爭，聖靈和情慾相爭」。(加 5:17)這是一場意志的較量，對單身的人和結婚的人，都是一個挑戰！

保羅說：「體貼肉體的就是死，體貼聖靈的乃是生命平安。」(羅 8:6)「體貼」英文叫「mind」，就是意願的選擇。聖經說但以理「立志」不玷污自己(但 1:8)，試驗來臨之前，他已經有了志向的選擇。這是我們要做的第一步，意念上要作一個選擇：「我不要犯罪！」

光有意願的選還不夠，還要「攻克己身，叫身服我」。(林前 9:27)不但意念上有所選擇，還要管得住自己的身體。靠著血氣是管不住的，要靠著那加給我們力量的神；靠著他，才能得勝。神說：「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你



們受試探過於所能受的。在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住！」（林前 10:13）

上一代人，婚前同居是不可思議的事，今天已經被社會接受了。不信主的時候，我們「隨從今世的風俗，順從空中掌權者的首領……隨著肉體和心中所喜好的去行。」（弗 2:2-3）但教會不是社會，人的標準變，神的標準不變。神說：「你們要聖潔，因為我是聖潔的。」（彼前 1:16）

今天我們已經分別為聖，我們是屬神的人，凡事上要「遵他而行」（西 2:6）。我們要在這彎曲悖謬的時代，作神無瑕疵的兒女，顯在這世代中，好像明光照耀（腓 2:15）。「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從神來，住在你們裡頭的。……所以要在你們的身子上榮耀神！」（林前 6:19）

作為教會，我們不能視婚前同居為平常；要麼結婚，要麼單身，不可以單身做結婚的事。許多教會規定，持守不住的，要從服侍上停下來；經過真誠的悔改、潔淨，才可以恢復。第二點，敬畏神，過「得勝」的單身！

### 第三，渴慕主，過「得著」的單身。

「鼎為煉銀，爐為煉金，惟有耶和華熬煉人心。」（箴 17:3）單身是一種熬煉，這是肯定的；但熬煉不是徒然的，乃是要我們得著；得著什麼？得著基督。第一，得力，第二，得勝；第三，得著。前兩點是消極的，我們不能停留在消極的層面，我們還要積極地去得著。太多、太多的功課要學習：

◆ 學習信心。我不知道會遇到什麼樣的人，但是神一定會帶我遇到我當遇到的人。不知道明天帶來什麼，但是我知道誰帶來明天。現實逼我們非用信心不可，因此我們憑信心，不憑眼見（林後 5:7）。

◆ 學習平安。一天的難處一天當；不急躁，耐心等候，安然度日。時間在神的手中，不與時間抗爭。

◆ 學習忍耐。剛才講了，單身有單身的苦楚；怎麼辦？忍耐。今天晚上肯定不會結婚，也肯定不會死，好自為之！

◆ 學習獨立。沒有人可以依賴，學習依靠神、依靠自己，獨力面對人生最重要的選擇。

◆ 學習謙卑。找對象難，難就難在被虛浮的欲望控制。學習謙卑，學習勝過虛浮的執念。撒貝寧問：單身久了是一種病嗎？如果浮誇是病，可以肯定地說，是病！心病要用心藥；要尋求聖靈的釋放。

◆ 學習成熟。不是公主病，就是媽寶男；太多的幼稚，太多孩子的事（林前 13:11）；婚姻最怕的不是窮，窮人也結婚的；最怕的是幼稚！

單身不是浪費時間，不是蹉跎歲月，乃是生命飛躍的機會！尤其是單身特別久的人，可以肯定地說，你遇到了一個「坎兒」；不但要學，還要有深刻的學習。單身顯出我們的缺乏，也迫使我們學習。一個人後半生的成就，無論是服侍上的、還是事業上的、還是家庭上的，基礎是在單身的時候打下的。感謝主，讓我們仰望他，有豐盛的得著，為今後的成功奠定堅實的基礎。

#### 第四，仰望主，過「得福」的單身。

單身的十年，是煎熬的十年，是摔打的十年，是上下求索的十

年，也是心意更新而變化的十年。文章千古事，風雨十年人；十年磨一劍，面壁十年圖破壁。十年時間，一天都不少！得力、得勝、得著，如果我們耐心等候，結果呢？結果是得福！有些人的單身苦且長，彷彿以色列人在曠野走迷了路，雖然道路漫漫，摩西說：「(神)叫你們終久(得)福！」(申 8:16)

「他們經過流淚谷，叫這谷變為泉源之地，並有秋雨之福蓋滿了全谷。」(詩 84:6)摩西說：「神苦煉你、試驗你，叫你終久享福！」(申 8:16)

單身久了，人多少有點不耐煩：「什麼時候才能結婚呢？」桃花三月開，杏花四月開，荷花八月開。能提前嗎？不能。結過婚的人會告訴你，每個人有每個人的時間，多一天、少一天都不可能。梅花要等到歲寒才得開放，最晚的，卻是最高貴、最有氣質的！哪個好？都好。順服神的命定，不跟別人比！

單身的弟兄姐妹們，如果等待讓你心焦，讓我告訴你，你的另一半已經在世界的某個角落，只是尚未見面，是不是很興奮？你問：「他(她)是什麼樣？」重要的不是他(她)是什麼樣，重要的是你是什麼樣。單身的任務，第一，預備自己；第二，過好單身；因為過不好單身，也過不好結婚。回顧一下今天的信息：

**四個透視：**(1) 單身的目的不是消滅單身，而是過好單身；(2) 單身的目的不是找到配偶，而是找到自己；(3) 過不好單身，也過不好結婚；(4) 單身好像結婚，結婚好像單身。

**四個勸勉：**(1) 靠著主，過「得力」的單身；(2) 順服主，主過「得勝」的單身；(3) 渴慕主，過「得著」的單身；(4) 等候主，過「得福」的單身。

## 結語

.....

有一首歌叫：「他做事，有定時，在他時候能成就美好事。」時間在神的手中，時間到了，神會把另一半妥妥地帶到你面前，不會早，也不會晚。讓我們仰望主，靠著他走過美好的單身，在他時候，必定成就那美好的事。我們低頭禱告：

「慈愛的天父，我們把單身的弟兄姐妹們仰望在你的手中，因著仰望你，憂慮變成信賴，焦灼變成平靜，急躁變成耐心。單身的歲月是你的命定，叫我們有所學習。在你看為合適的時間，成就那美好的事。禱告奉耶穌的名，阿們！」

## 回應詩歌

.....

《他做事有定時》

再唱

《這一生最美的祝福》



### 信息提示：

本篇信息是對單身弟兄姐妹們的信息。單身是目前非常突出的現象，但講臺講得比較少。信息講了四個透視、四個勸勉，一方面幫助他們認識單身的意義，一方面引導他們有所學習，同時表明教會對於道德操守的態度。講員要站在單身人的角度，體恤他們所特有的焦慮和艱難，帶著溫柔的憐憫，不只是空乏的說教，乃是帶著深邃的智慧和沉靜。講員最好有一定的生命閱歷和負擔。



## 講章使用方法：

方法(1) 忠實於原稿。熟練、大聲、清晰、飽滿地按原稿講；約 30-33 分鐘講完。這種方法適用於初學講道者。

方法(2) 保持原稿的基礎上，講員加入自己的故事和適合會眾的內容，長度可增加到 35-45 分鐘不等。建議不要徹底打散原稿結構，講一段稿子，適當穿插一段自己的內容。這是最有效、最建議的方法。

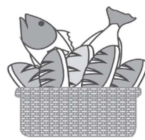
方法(3) 使用原稿的提綱、經文、資料，講員按自己的感動，做不同程度的再創作，寫成講員自己的信息。



## 小組討論：

小組討論技巧提示：(1) 小組長負責協調、引導，避免長篇講話，儘快把問題交給大家回答。(2) 提開放性問題，利於接話。(3) 小組長不要怕短暫「冷場」，大家正在思考；等 5-10 秒一定有人發言。(4) 若有人「統治」討論，適當提醒、打斷，強調輪流；(5) 主動提問安靜的人，鼓勵不開口的發言。(6) 時間一到就禱告結束，不拖堂。(7) 以下是建議討論題，根據情況，靈活增減、變動。(8) 討論小組 6-10 人為宜，不建議超過 13 人。

- (1) 今天的信息給你最深的感觸是什麼？
- (2) 回顧一下，我們講了哪四個方面的透視？哪四個方面的鼓勵？
- (3) 以上八點，有沒有回應或見證？輪流講，每人只講一點。
- (4) 結束前，為單身的弟兄姐妹們禱告，求主托住他們，活出主的恩典，在他的時間進入美滿的婚姻。



.....  
你們往普天下去，傳福音給萬民聽。

馬可福音 16:15  
.....