

SINGLENES

单身

LIVING

FAITHFULLY

忠信生活的呼召

31 天 生 命 灵 修

31-DAY DEVOTIONALS FOR LIFE

JENILYN SWETT

珍妮琳·斯威特

这本灵修作品优美、发人深省、清晰明了，是一本兼具生命活力、真理确据、激励力量与终末盼望的灵修著作，是赐予单身群体的珍贵礼物。珍妮琳的脆弱与坦诚极具感染力。她捕捉到单身生活中挣扎与祝福的本质，提醒我们同样可以在上帝和彼此面前敞开心扉。她以恩典与谦卑，不仅鼓励单身人士在上帝的同在中忠信地生活，更劝勉我们所有人都转向耶稣，在群体中彼此同行。《单身：忠信生活的呼召》值得所有渴望更认识基督的人反复阅读。

——苏珊·R·贝茨，圣约神学院辅导学助理教授

珍妮琳·斯威特撰写了一部关于单身的基督徒生活论述，她诚实地面对其中的挣扎、挑战与特权。她将观察扎根于圣经和圣经神学，坦诚的态度、实践的智慧，以及引导忠心的成年人进入哀歌与喜乐的能力，都使这本书备受推崇。

——丹尼尔·M·多里安尼，圣约神学院神学教授兼副校长

《单身：忠信生活的呼召》深深触动了我。我原本期望能从一位同行者那里，凭借圣经真理和善意，得到鼓励，从而坚定自己的单身信仰。然而这本灵修书远比这更深，为所有单身、渴望为基督而活的人，提供了安慰性的辅导与实践性的劝勉。我衷心推荐此书给那些希望从基督的角度深入了解单身生活的人们。

——艾伦·玛丽·迪卡斯，丰收美国事工女性事工协调员；《Toxic Relationships: Taking Refuge in Christ》作者

《单身：忠信生活的呼召》是一份以基督为中心的丰盛邀请，它引导我们在上帝话语的光照下，默想这一独特人生阶段的机遇与挑战。凭借智慧、怜悯与基于圣经的洞见，珍妮琳·斯威特引导读者思考有关福音身份、人际关系、忠信、失望与盼望的核心问题。其成果是一部有极大影响力的灵修著作，不仅会成为单身基督徒的福音，也会成为那些渴望与他们相爱、支持和共同成长的教会成员的福音。

——杜克·权，华盛顿特区子午线山恩典长老教会首席牧师

在这三十一篇关于单身生活的简短而深刻的默想中，珍妮琳为处于不同婚姻状态的群体——包括终身未婚者、已婚者、离异后单身者及再婚者——提供了一个属灵的空间，去反思人际关系的深层目的。如果你正单身，你会发现她的语气和观点充满同理心、真诚、助人且具有救赎意义。如果你不是单身，这本书同样值得一读——它助你理解（或重温）单身体验，并为你所处的人生任何境遇提供智慧与恩典。

——提姆·S·连恩，教牧关怀研究所主席；连恩顾问公司总裁；《Unstuck: A Nine-Step Journey to Change at Lasts》作者

《单身：忠信生活的呼召》是对“单身”这一常被忽视主题的卓越探讨。在紧凑的篇幅中，珍妮琳以令人惊讶的广度涵盖了诸多领域，每页皆有个性化默想与应用，将敏锐感知与活力、圣经洞见与共鸣完美结合。此书不仅激励人去爱上帝与他人，更让人领受上帝与他人的爱。每间教会书架上皆应有其位置。

——林世炯，改革宗大学团契东北区协调员

31天生命灵修丛书

丛书主编：狄帕克·雷朱

- 《克服成瘾》，大卫·R.杜汉姆 著
《外遇之后》，迈克尔·斯科特·詹博拉 著
《患癌之后》，玛丽莎·亨利 著
《愤怒》，罗伯特·D.琼斯 著
《焦虑》，保罗·陶格斯 著
《确据》，威廉·P.史密斯 著
《慢性疾病》，埃丝特·史密斯 著
《知足》，梅根·希尔 著
《抑郁》，爱德华·T.威尔契 著
《怀疑》，伊丽丝·菲茨派翠克 著
《订婚阶段》，迈克·麦金利 著
《惧怕人》，扎克·施莱格尔 著
《饶恕》，海莉·萨特罗姆 著
《哀伤》，鲍勃·凯莱门 著
《盼望》，约翰·克罗茨 著
《婚姻冲突》，史蒂夫·霍普 著
《金钱》，吉姆·纽海瑟 著
《伤痛往事》，劳伦·惠特曼 著
《教养残障孩童》，斯蒂芬妮·O.胡巴赫 著
《忍耐》，梅根·希尔 著
《完美主义》，卢·普里奥罗 著
《色情》，狄帕克·雷朱 著
《安息》，希瑟·纳尔逊 著
《羞耻》，埃丝特·刘 著
《单身》，珍妮琳·斯威特 著
《有毒的关系》，艾伦·玛丽·戴卡斯 著
《叛逆的孩子》，斯图尔特·W.斯科特 著

忠信生活的呼召

珍妮琳·斯威特



P U B L I S H I N G

P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Singleness: Living Faithfully

31-Day Devotionals for Life

Jenilyn Swett

Originally published 2021

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE



献给

以莉莎、艾弗瑞、乔丹、萨曼莎、
伊莎贝尔、蕾妮、诺拉和莉莉

谨以此书纪念我的祖母夏洛特·塞西尔·斯威特·沃尔特和我亲爱的朋友李安·佩蒂，她们二位在我撰写此书期间相继离世。

这两位美好的女性，在各自单身的岁月里忠心持守。她们让我看见：以耶稣为至高的盼望与倚靠，该是怎样的生命样式。

如何滋养你的灵魂 9

引言 11

建造在稳固根基上

第1天：真实的身份 17

第2天：看顾人的上帝 19

第3天：全知的上帝 21

第4天：应许的上帝 23

第5天：你身体的价值 25

第6天：福音至关重要 27

培育关系

第7天：归属基督的身体 31

第8天：经营友谊 33

第9天：弟兄姐妹 35

第10天：彼此相需 37

第11天：被认识 39

为艰难之事哀恸

第12天：邀请你向上帝哀歌 43

第13天：为所失而哀恸 45

第14天：孤独 47

第15天：拒绝与心碎 49

第16天：空置的子宫与空荡的臂弯 51

生命成熟长进

第 17 天：成圣的学校 55

第 18 天：学会等候 57

第 19 天：恐惧与焦虑 59

第 20 天：向我们的自怜传道 61

第 21 天：实践款待之道 63

第 22 天：单身光景中的安息日安息 65

第 23 天：交往中的分辨力 67

第 24 天：性忠贞 69

第 25 天：喜乐的操练 71

第 26 天：尊荣婚姻 73

第 27 天：活祭 75

长途跋涉中的坚忍

第 28 天：盼望的灯塔 79

第 29 天：匮乏，抑或丰足？ 81

第 30 天：仰望耶稣 83

第 31 天：我们都在等候一场婚礼 85

结语 87

致谢 91

注释 93

推荐资源 97

如何滋养你的灵魂

每日一小步，灵魂大得益

我在早餐时会给孩子们读圣经。读得不多，或许只是几节经文。但我努力在每个工作日都坚持这样做。

妻子和我每晚睡前会为其中一个孩子祷告，每晚轮流为不同的孩子祷告。通常只用几分钟，不做冗长繁复的祷告。但我们几乎每晚都坚持这样做。

尽管这些操练耗时不多，却使人得造就、有盼望且大有功效。

这本灵修书也是如此。每篇篇幅不长，仅以几段圣经的甘美之言，滋养你饥渴的灵魂。你可以在上班途中的地铁或公交上阅读，也可每晚与配偶一起晚餐时共读。坚持三十一天每日操练，必使你受益匪浅。

这是为什么呢？

我们始于圣经。上帝的话语大有能力。藉着圣灵的运行，它能扭转君王的心意，安慰卑微的人，使灵性盲目的得见光明。它改变生命并将其彻底翻转。我们深知圣经就是上帝自己的话语，因此我们通过阅读研习圣经，来认识上帝本身。

我们对圣经的研究是实践性的。神学应当改变我们的生活方式。将上帝之言与你的挣扎联系起来至关重要。阅读这本灵修读物时，你会频繁看到“你”这个字——因珍妮琳是直接向你（读者）说话。每篇至少包含一个默想问题与实践建议。若你能回答这些问题并完成实践练习，必将

获益更多。不要跳过它们，为了你灵魂的益处，请认真去做。

我们对圣经的研读，本身就是一种敬拜。当你研读圣经时，你将学习到上帝关于单身有许多的教导。有些日子是美好的，那时你对基督的爱充满活力，真理似乎触手可及；也有些艰难的时节——充满孤独、失望与渴求——那时你的心灵被淹没，单身似乎过于沉重。但上帝并未忘记你。天父差遣他的儿子耶稣作为他爱的见证，并作为伟大的救赎者来救赎你的灵魂。这福音计划是他话语的核心，他将其赐给你。他要你认识他的爱。上帝在你的单身旅程中与你同行，他开启你的眼目使你更深认识他。当我们阅读、研习、祷告，并与教导我们认识上帝在基督里丰盛的信徒相交时，我们的盼望就增长。当你对宇宙君王的爱不断增长时，你就不由自主地崇拜他。我们研读圣经终将引我们进入敬拜。

这本灵修书为默想单身中的忠信提供了美好的起点。如果你觉得这本灵修书有帮助（我深信你必会如此！），日后不妨再次重读，以此提醒自己：上帝和他的话语教导我们如何看待单身的生活。如果你渴望更多探讨此主题，珍妮琳在本书末尾列出了符合圣经原则的可靠资源。欢迎购买它们并善加利用。

你准备好了吗？让我们开始吧。

狄帕克·雷朱

引言

这并非我所预期的生活。自我记事起，我就渴望婚姻。成长过程中，我以为自己大学毕业后几年内就会结婚生子，走上与我父母及许多熟识成年人相似的人生道路。这正是我的教会、基督教夏令营和大学事工为我预备的人生蓝图。从来没有人提起过，婚姻或许并不会如期而至。单身，本质上只是等待和预备寻找丈夫、步入婚姻的过渡期。

如今我已年近四十。此生仅有几段重要的恋爱经历，尽管我仍存盼望，却不知主是否为我预备了配偶。这些年的单身岁月并不轻松。有时，单身像亟待解决的问题，甚或需治愈的疾病；而有时，它又似乎仅仅是一种停滞的状态，仿佛唯有结婚后人生才真正开始。然而经过这些年，也得益于智慧的导师、朋友的帮助，加上无数祷告，使我逐渐明白：这绝非上帝看待我单身状态的方式。

数年前一次谈话尤为深刻地扭转了我的视角，使之更符合上帝的心意。我与牧师对坐，倾诉某段尚未开始便已终结的恋情带来的失望。牧师耐心倾听并安抚我伤痛的心灵，但在谈话结束前，他问我：“你有没有想过，保罗的观点或许有道理？”我请他具体说明所指的是哪一点，毕竟保罗论述甚多。

“关于单身。保罗说单身是美事，是侍奉主的机遇。”

我的牧师所指的是保罗在哥林多前书第七章对单身的推崇——这一章在我阅读时总想跳过：“没有娶妻的，是为主的事挂虑，想怎样叫主喜悦。娶了妻的，是为世上的事挂虑，想怎样叫妻子喜悦……我说这话是为你们的益处。不是要牢笼你们，乃是要叫你们行合宜的事，得以殷勤服侍主，没有分心的事。”（林前 7:32-35）

与那些兴趣被分散的已婚者不同，单身者有机会专注于“对主全然的侍奉”。我不记得当时自己具体是如何回应牧师的，但我猜我可能善意地抱怨了几句。然而，他的提问和保罗的观点如鞋中砂砾，硌在心头，迫使我不得不正视，并反复琢磨。

从那时起，我便试图将单身视为人生中一个独特的阶段，正如婚姻一样。每个阶段都有其特有的祝福、挑战，以及与主建立关系、服侍他百姓的成长机遇。单身确实使我们能“为主的事挂虑”（林前7:34），这是婚姻无法比拟的；因此，忠信地持守单身，就意味着要扪心自问：我们当如何把时间、资源、维持关系的精力以及自己生命本身，献于主的事工。单身亦伴随特殊的艰难与重担，而上帝会以独特方式在这些困境中施予恩典。

当我与那些单身时间远超预期、或再次单身的基督徒交谈时，发现多数人从未清晰认识忠信的单身应是何等样式。教会门训往往聚焦于婚姻或通往婚姻之路。许多事工领袖、密友和家人自身也未曾经历长期单身。正因如此，我们常常难以找到成长所需的指引、支持与群体归属感。

如果要在单身中活出忠信的生活，我们首先需要在基督里对自身身份有稳固的认识，并建立坚实的单身神学。我们也需要承认单身生活的艰难之处，将痛苦带到主面前。他必信实地赐下喜乐与安慰，而他施行这恩典的途径之一就是藉着他子民的爱。我们需要基督的身体——一个地方教会家庭——在其中我们可以全然参与：我们既能领受上帝的恩典，也能成为这恩典的管家。这些关系对我们的成长与兴盛至关重要。为此，我盼望你能考虑邀请一位基督徒朋友、导师或小组与你一同研习这本灵修书。

这本灵修读物并非灵丹妙药或权宜之计，而是希望帮助我们更深入地理解圣经是如何回应当今文化中单身的处境。它也希望像我的牧师曾给我的那样，轻声提醒我们：保罗关于单身益处的观点，或许确实值得我们认真思考。我盼望这些阅读与默想能对更广泛的讨论有所贡献：即当婚姻并非必然时，我们该如何彼此造就作门徒。

就此而言，我的声音只是这场更广泛对话中的一小部分。我以一个从未结婚却仍渴望婚姻的人的身份来写作。有些人单身，并不抱有这种渴望，或对此感受不强烈；有些因离婚或丧偶而再次单身；还有一些人，为了忠于基督，他们放弃自己原本可能渴望进入的同性恋爱关系，选择单身。对我们每个人来说，家庭背景、文化环境和宗教传统都会以独特的方式影响我们对单身生活的体验。我希望，即使我们的个人经历与渴慕各不相同，你花在阅读这段灵修内容上的时光，仍能让你不断从圣经的真理中得着鼓励，并一次次被邀请在单身生活中仰望耶稣。

如果你目前并非单身，阅读这本灵修书是为了更好地关怀你身边的单身人士，我很感恩你翻开这本书。我希望

这本小书能成为对话的起点，帮助你倾听并向你关心的单身人士学习。你甚至可以考虑邀请一位你认识并关心的单身人士，与你一起阅读并讨论这本灵修书。

这并不是我所期待的生活。但我满心感恩，因上帝在我的单身岁月中始终扶持供应我，尤其是透过我的教会家庭。当他一次次向我显明——这份虽非我所愿的单身状态，竟能成为他人的祝福时，我更是深受鼓舞。

无论你过往的单身经历如何，我希望接下来的内容都能成为你的祝福。作为同路人，我很高兴有你相伴而行。更重要的是：我为你们祷告，希望这些言语与思想能将你引向我们的救主与救赎主——耶稣。他已先行走过这条路，此刻正与我们同行，并等候迎接我们归家。

建造在稳固根基上

在我们开始讨论如何在单身时“为主的事挂虑”

（林前7:34）之前，我们需要将根基深深扎在主耶稣里面。他是谁？他如何向我们显明他的爱？我们在基督里的身份有何确据？上帝已赐给我们稳固的根基（参赛33:6）来建造我们的生命——这根基必在生命的每个阶段、每次试炼中坚立不移。接下来几日，我们将一同思想几项根基性的真理。

第 1 天

真实的身份

你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为神的儿女；我们也真是他的儿女。（约一 3:1）

如果你曾经历过重大搬迁，必能体会迁居新位置时伴随的身份认同危机。我大学刚毕业不久迁居他州时，对此感受尤深。我离开校园时仍佩戴着二十种不同的身份标签：曾担任的角色、持有的职位、挚友赠予的昵称——这些都是我身份的重要标记。但远离那个社群千里之外，这些标签顿失意义，迅速被剥离。那时，我难以确认自己是谁，归属何处。

作为年近四十的单身女性，我经历过太多这样的初次寒暄——人们总会问“你丈夫从事什么工作？”或“你有几个孩子？”当对方得知我未婚未育时，气氛难免变得有些尴尬，谈话也因此陷入停滞。在我所服侍教会的网站个人简介中，因未提及丈夫与子女，内容总显得单薄。当已婚同龄人多以配偶身份（许多人还兼具父母身份）构建自我认同时，我再度陷入对自身定位的迷茫。

在毕业后的岁月里，我重建身份认同的起点，是那枚永不剥落的标签：“上帝的女儿”。十五年后，这仍是我紧紧抓住的身份，它陪我经历过两次搬家、人生的种种变迁，以及那份始终未熄的渴望——渴望有一天能再添上“妻子”这个标签。被称为上帝的女儿，是无与伦比的恩赐。

约翰对自己在基督里的身份如此笃定，以至于他称自己为“耶稣所爱的那个门徒”（约20:2）。他的著作反复述说上帝借着耶稣向他的子民所显明的那深厚亲密的爱（参约 10:14-17, 27-30; 17:20-26; 约一4:10-12）。正是这份以极大代价赐予我们的爱，使我们不再作上帝的仇敌或奴仆，而成为了他的儿女。我们能亲近宇宙的创造主，因为他是我们的父（参罗8:14-17）。耶稣是我们的长兄，在父面前作我们慈爱的中保（参来2:17）。我们拥有稳固、不变、荣耀的身份——就是作上帝的儿女（参弗1:3-14）。

基督徒的身份，是我们生命中至为重要的根基。定义我们、使我们被认识的首要凭据，并非我们是否单身，而是我们身为上帝儿女的身份。我们的婚姻状况、住址、工作和所属的教会群体都可能随着时间改变，但我们在基督里的身份永不改变。无论我们佩戴着丈夫或妻子、父亲或母亲、挚友或室友的标签，我们最根本的身份绝不在于属地关系。天父看待我们众人——单身、已婚、离异或丧偶——所见相同：都是他所爱的儿女。我们确实如此。

默想：你目前佩戴着哪些“标签”？这些头衔、角色、称谓中哪些对你最为重要？哪些让你感到难以承受？是否存在你渴望拥有却未能获得的身份标签？

行动：花时间默想约翰一书 3:1 和罗马书 8:14-17。被称为上帝的儿女对你的生命产生何种影响？这对你如何看待单身状态可能带来怎样的改变？

第 2 天

看顾人的上帝

夏甲就称那对她说话的耶和华为“看顾人的 神”。

因而说：“在这里我也看见那看顾我的吗？”

(创 16:13)

“珍妮琳小姐，看看我！”如果你曾与孩童相处，必多次听过这般热切的恳求。自年幼时，我们就深切渴望被看见——盼望所爱之人能留意并回应我们的喜乐、成就，甚至伤痕。

成年后，这种渴望依然存在。与此同时，那些爱我们的人却常常看不到我们，或者当我们环顾四周时，才意识到根本无人关注。我在事工中常听闻此心声——渴望自己的劳苦、伤痛、价值与美好被看见并肯定，也感受到愿望落空时的痛楚。你是否也曾有过这样的感受？也许是在工作中你的贡献被忽视时，或是在社交聚会上，大家只谈论孩子和约会之夜，又或者当你独自承担育儿责任度过又一个漫长的日子时。当然，不少已婚朋友也曾向我倾诉过同样渴望被看见的心情，这让我明白婚姻并不能根治这种隐痛。但不可否认的是，缺少伴侣在某种程度上确实会让人觉得自己格外“隐形”。

夏甲身为仆人与外族，她的一生很可能都在感受着被忽视的痛苦；或者，即便被看见，也是带着轻蔑与定罪。但当她最终逃离主母撒莱的嘲讽时，是耶和华追寻她。上帝的使者找到了她，按着名呼唤她，对她说出挑战与鼓励的话。从天使的话语中可以清楚地知道，她从里到外都被看见、被知晓。这本可能令她恐惧羞愧，但夏甲并没有

感到被揭露或被定罪，反而她被主吸引。上帝的目光并非冷漠苛刻，而是充满关怀与怜悯。

那一天，夏甲认识到，以色列的上帝是一位看顾人的上帝：他看见那些被忽视的、软弱的、因羞耻和恐惧而躲藏起来的人。他不仅看见他们，还追寻他们、倾听他们、安慰他们，并呼召他们忠心地顺服。

在我们的单身岁月中，有时会感到自己“隐形”。我们渴望有人能注意到自己在疲惫一天后低垂的肩膀，渴望有人肯定我们的善工，渴望有人愿意倾听。但即便朋友或配偶未曾看见我们，我们的上帝仍是那位看顾人的上帝。他曾在旷野看见夏甲，此刻他也看见你——他看见你深夜伏案工作；他看见你清洗堆积的碗碟；他看见你独自开着电视，任由节目一集又一集地播放；他看见你入睡前默默流泪。他看见你的尊严、你的痛苦、你的劳苦，并呼召你在他慈爱的目光中，继续忠心地服侍。

默想：你是否常常感到不被看见？如果是，那么在哪些情况下你容易感到被忽视，或特别渴望被关注呢？

默想：你是否曾像夏甲在旷野那样，经历到被主特别看见的时刻？上帝如何提醒或确证他对你的看顾？

行动：想想你生活中可能正感到被忽视的人。主动联系他/她，提醒对方不仅被你看见，更被主所看见。

第 3 天

全知的上帝

耶和華啊，你已經鑒察我，認識我。（詩 139:1）

詩篇第 139 篇是一首極其個人化的詩篇。讀它時，如同在“偷聽”一位君王與上帝之間的私密對話。然而，它被收錄在聖經的詩卷中，這意味著我們也被邀請進入這場與上帝的私密對話。整篇詩篇不斷地提醒我們：我們的上帝知曉我們一切的行為、思想、習慣、言語、身體、年日、忧虑重担（參詩94:19），也深知我們的罪。請停下來想一想：上帝對你的認識如此細密深切，這難道不令人驚嘆嗎？

大衛在此描述並讚美的這種“知道”，不是學生對功課的認知，也不是親密關係中那種情感與身體層面的了解。這是唯有那位“覆庇我”者（詩139:13）才能擁有如此深邃恒久的認知。上帝完全知曉我們被造的樣式與命定（參弗2:10），也深知罪如何玷污了這美好的創造（參羅3:23）。他洞悉我們的一切隱秘，無論是令我們羞愧的，還是那些太過私密、不敢向人傾訴的（參詩44:21）。

詩篇第 139 篇所描述的上帝對我們的認知，如何能堅固我們的心？

我們可以確信：我們從不孤單，在他面前也無從隱藏。即使在最黑暗之處，這位全知的上帝仍在引領扶持我們（參9-12 節）。

因上帝創造我們並書寫我們生命的故事，所以我們能够相信，我們是被精心、智慧且有目的地創造出來

的。上帝的作为奇妙，这真实体现在我们每个人身上（参 14 节）。

当我们感到焦虑、矛盾或迷失时，上帝比我们更了解我们自己，因此，我们可以来到他面前寻求洞察与指引（参 23-24 节）。

我们可以向上帝坦诚自己的罪。他早已清楚知道我们的“恶行”（24 节），并渴望引领我们走他的道路。大卫对此有切身体会：当他最可耻的罪被揭露后，他仍蒙上帝赦免并持续看顾（参撒下 11-12 章；诗 51 篇）。

我们可以带着痛苦、重担和最深切的渴望来到上帝面前。我们无需淡化痛苦，也不必否认那些未得满足的渴望所带来的煎熬。即使在最脆弱的时刻，我们仍能因被他全然知晓而寻得安慰与安息。无论是在睡梦中那毫无防备的脆弱里（参 18 节）、母腹里（参 13-15 节），还是罪恶与羞耻里（参 11-12 节），我们都能效法大卫，因着上帝深知我们而得着确据。

我们可以因上帝对我们的全备认知而欢喜快乐。主竟愿意认识我们，这是何等奇妙宝贵（参 6, 17 节）。

上帝知道我们最好的一面，也知道我们最坏的一面；知道我们的美好与丑陋；知道一切介于两者之间的事。他洞悉每个细节，却依然爱我们（参 罗 8:31-39）。对我而言——或许对你也如此——这正是最奇妙之处。

默想：你如何看待上帝对你的全备认知？是欣然接受、回避抗拒，还是容易遗忘？为何会有这种反应？

默想：上述哪些鼓励最触动当下的你？

行动：默想诗篇 139:23-24。花时间为祂祷告，向上帝倾心吐意，求祂显明你里面任何不健康或罪恶的倾向。

第 4 天

应许的上帝

神的神能已将一切关乎生命和虔敬的事赐给我们，皆因我们认识那用自己荣耀和美德召我们的主。因此，他已将又宝贵又极大的应许赐给我们。（彼后 1:3-4）

你是否曾听过以下关于你单身的评论？比如：“你值得幸福！”或“我知道上帝为你预备了很棒的人！”或是那句经典的“上帝会在你最不经意的时候带给你那个人！”这些话通常出于爱心和真诚的乐观。你是否发现自己容易相信这类观点？我也是。但这些话语真的是亲友所能给予的最有帮助的劝勉吗？

不幸的是，答案是否定的。这些陈词滥调并非建立在上帝应许的磐石上，而是扎根于充满一厢情愿的危险沙土中。如果我们选择将盼望寄托于此，只会自寻失望，因为圣经从未应许属世的幸福或个人欲望的满足。我们也扭曲了对上帝作为的理解——上帝并不按公式行事，也不会等到我们把一切料理妥当，才向我们施恩。

彼得一生追随耶稣（参约6:66-69），虽然曾经背叛耶稣，却也目睹他的受难与复活，并亲身经历耶稣所赐的恩典与复兴（完整故事参约翰福音18-21章）。在彼得前后书中，他写信给正经历苦难、“火炼的试验”（彼前4:12）和假教师迷惑的教会。面对那些教会严峻的挑战，空洞的修辞与情感渲染显然无济于事，他给出的乃是耶稣和他“又宝贵又极大的应许”。以下是其中部分应许：

- 这世上的生活虽艰难，但我们不会被撇下（参约16:33；14:26-27）。
- 耶稣为我们代求并辩护，使我们能与上帝建立关系（参来7:25；约一2:1）。
- 当我们住在基督里面，他所托付我们的工作必结出果子（参约15:5-17）。
- 耶稣正预备迎接我们归家，回到那必擦干我们一切眼泪的地方（参约14:1-7；启21:4）。

我们无法预知自己或他人的人生将会如何展开。彼得是少数提前窥见结局的人之一：耶稣告诉他，他将为主殉道，彼得仍选择跟随基督。但当彼得询问约翰的结局时，耶稣回答：“我若要他等到我来的时候，与你何干？你跟我吧！”（约21:22；另参18-21节）。

今天的经文给我们什么启示？彼得深知自己在地上的生命不会有童话般的结局，却仍跟随耶稣，并在认识他的过程中成长，以致能坚定地服侍受苦之人。彼得向我们保证：藉着认识那位呼召我们跟随他的主，我们必得着一切所需。这是何等宝贵伟大的应许——永不会令我们失望（参罗5:1-5）。

默想：关于你的单身状态，有哪些令你沮丧或有害的陈词滥调？它们如何影响你？

默想：你曾在哪些方面寻求上帝应许之外的确定性或盼望？为何这些途径显得容易或吸引人？

行动：根据此处提到的应许或上帝的其他应许，默想如何以恩典回应这些陈词滥调，并明辨哪些是上帝确实应许的。

第 5 天

你身体的价值

所以，不要容罪在你们必死的身上作王，使你们顺从身子的私欲……倒要像从死里复活的人，将自己献给 神，并将肢体作义的器具献给 神。（罗 6:12 - 13）

我喜爱圣经记载耶稣也会饥饿的事实。如果我们需要确据证明耶稣是完全的人，只需看这个事实：耶稣深知拥有身体意味着什么——需要睡眠，需要触摸与被触摸，感受压力与痛苦对身体的冲击，承受暴力带来的疼痛。¹耶稣也知道，在一个充满诱惑的世界里保持单身，是什么滋味。

这世界在炫耀并滥用我们的身体。我们的外表常常以性吸引力作为评判标准。媒体将没有性经历的人描绘成古板或不成熟。在这种过度性化的文化中，我们甚至对触碰感到困惑——最轻微的触碰或拥抱都可能被视为不当或带有暗示。这让那些在单身中追求圣洁的人，开始怀疑自我价值，深觉肢体接触的匮乏，甚至像太监一样自问：我们是否只是一棵“枯树”（赛56:3）。但圣经关于我们身体的信息截然不同。

上帝选择透过有血有肉的人类向世界彰显他的形像，当他看着自己的杰作时，称其为“甚好”（创1:31；另参 27-30节）。然而，当亚当夏娃犯罪时，他们的身体承受了后果：人类首次因身体感到羞耻与不安（参创3:7-8），并在劳碌中经历痛苦（参创3:16-19）。但上帝留下应许：

有一天，救主将以人的样式降临，经历饥饿等一切软弱，并宣告对罪的胜利（参创 3:15）。

正如亚当与夏娃一样，我们虽按上帝形像被造，却因堕落而无法完全、真实地彰显这一神圣形像。我们的罪性不仅体现于意志与心灵，也表现于身体的行动——既包括对身体的正当使用，也涵盖对其的扭曲滥用。然而，保罗在致罗马人的书信中说道，藉着信徒与基督——那位唯一完全承载并活出上帝形像的圣子——所建立的联合²，我们“向罪是死的，向神是活的”（参罗6:11），罪不再辖制我们的身体。如今我们“既从死里复活”，身体（及整个生命）就能成为上帝在世工作的器皿。

在基督里，我们被造为“甚好”的身体，能在职场、家庭和社区中劳作。我们的身体能歌唱、跪拜、举手崇拜；能运动、嬉戏、探索上帝的创造。我们可以通过陪伴、实际的帮助，以及对弟兄姐妹充满爱与尊重的身体接触，彼此关怀照顾。当这甚好的身体感到饥饿、疲惫、疼痛，甚至面对情欲试探时，我们可以仰望耶稣复活的身体——那未被抹去的伤痕，不仅印证了复活的真实性，更确凿地担保了上帝所应许的、超越文化局限与人际有限性的丰盛生命（参约20:24-29）。

默想：你在哪些方面质疑过自己身体的良善或价值？是什么引发了这些疑问？不妨找个你信任的人，谈谈这些困惑，或是任何与身体相关的内疚与羞耻。

默想：你的身体曾以哪些方式成为上帝在世工作的器皿？

行动：今天有意识地使用你的身体——做一项你喜欢的运动，创作些什么，歌唱或演奏乐器，特意去拥抱某个人。为你的身体及其所能做的感谢上帝。

第 6 天

福音至关重要

神差他独生子到世间来，使我们藉着他得生，神爱我们的心在此就显明了。不是我们爱神，乃是神爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。（约一 4:9-10）

这几天的灵修对你产生了怎样的影响？你是否得着鼓励？上帝是否向你显明了什么新事？还是你内心仍然在抗拒？你是否心生疑惑：上帝当真看见并深知你的一切吗？他是否信守他的应许？或许昨日关于身体的读经内容，引发了你對自己濫用身体的罪咎感，或因他人所作所为而生的羞耻感。

无论今日你处于盼望或伤痛、笃定或动摇、受鼓舞或存疑的单身光景中，让我们暂停片刻，在福音里扎根。今日的经文总结道：因他爱我们，上帝差遣耶稣成为祭物，使我们与他和好。为何这祭物是必需的？我们的罪与上帝的圣洁完全对立，我们的债远超过我们所能偿还（参罗 6:23）。但上帝亲自藉着他儿子耶稣的血，偿还了这债（参罗 5:11；西 1:19-23），耶稣的复活使我们从罪中的死亡进入他里面的生命（参林前 15:20-28）。为何这是如此宝贵的福音？这件事对身处单身光景的我们又意义何在？有几件事需要你铭记于心。

上帝在我们尚为罪人、全然不配之时，就已经先爱了我们。这爱是永恒不变的恩典之约，没有什么能使你与这爱隔绝。当你感到不被爱、不值得被爱、被遗忘、孤单或孤立时，请紧紧抓住我们天父那舍己牺牲的爱。

如果你信靠耶稣基督，你的罪债已在十字架上被彻底

清偿，且一次成就、永远有效（参约3:16-18；西2:14；来10:11-14）。因此，你可以坦然无惧地来到耶稣面前求赦免。他是“尊荣的大祭司”（来4:14），也是我们在父那里的“中保”（约一2:1）。

藉着基督的死（而非你自己的努力），你被称义——与上帝和好（参罗5:18）。你已从罪的权势中得释放，上帝成圣的工作就此展开（参罗6:22-23）。这自由使你能爱并服侍上帝安置在你生命中的朋友、教会家人与邻舍（参加5:13）。

当你的单身处境使你怀疑上帝的应许是否信实时，你可以仰望十字架与空坟墓。耶稣的道成肉身、受死与复活成就了上帝贯穿旧约的应许（参创3:15；诗22；赛52:13-53:12）。上帝向来信实，你可以确信他必向你守约。

基督的复活不仅确立了信徒永生的确据，更从根本上重塑我们对苦难与单身境遇的理解。无论遭遇何事，我们都不丧胆，因为基督的生命在我们里面运行（参林后4:7-18）。

福音是我们的根基与未来盼望。我们对上帝慈爱佳音的回应，就是以顺服的爱回应他并爱他的儿女（参约一5:1-3）。本书余下部分将探讨这种回应在我们的单身生活中如何体现。

默想：你是否有一些需要悔改的罪呢？将它们带到上帝面前，谨记耶稣已为这些罪付上赎价。

行动：你上一次默想福音是什么时候？今日请花些时间阅读此处引用的多处经文。邀请一位朋友共读，讨论上帝的话语如何激励你，以及你将如何回应。如果福音对你而言是陌生的，请找一位成熟的基督徒与你探讨。

培育关系

在各样人际关系之中，我们首要的身份并非“单身人士”，而是上帝的儿女（参加4:5-7）。作为单身的上帝儿女，我们拥有的人际契机与情感需要，和已婚的弟兄姐妹不完全相同。我邀请你与我一同祷告思想：我们要如何建立深厚稳固的人际关系，尤其是在教会群体之中，使众人能够同心追求、忠心持守。

第 7 天

归属基督的身体

正如我们一个身上有好些肢体，肢体也不都是一样的用处。我们这许多人，在基督里成为一身，互相联络作肢体，也是如此。（罗 12:4-5）

当你想到“教会”时，脑海中浮现的是什​​么？一座建筑？一场礼拜仪式？一群人？圣经提供了许多隐喻，来帮助我们理解这个对基督徒生命至关重要的概念，包括将教会描述为“一个身子”和“好些肢体”。¹

正如上帝宣告，人独自在伊甸园中完成所托付的工作是不好的（参创2:18），上帝的旨意也并非让我们只凭信心独自行走。正如他为亚当造了夏娃，主继续为我们预备同工来完成他的呼召。虽然他为一些人预备配偶作为亲密的同工，但对所有基督徒而言，他都赐下了信徒的群体。以基督为首，教会成员同心协力，为上帝的荣耀与彼此成长而效力（西1:18；2:19）。在履行基督身体成员的职责时，单身既带来特殊的挑战，也带来特殊的机遇。

挑战在于，教会对于单身人士而言，有时是个孤独的地方。独自前来聚会，被夫妻和家庭包围，感到教会的教导与活动安排忽视了自己的存在——这些都可能令人心痛。一旦受伤，我们很容易选择退缩离场。但正如保罗在罗马书12章所写的，基督的身体需要每一个肢体；因此，我们的缺席，便是身体的损失。

机遇则体现为单身人士与教会之间有一种独特的相互依存关系。我们需要教会扶持，持守忠信的单身；教会

也需要我们按着上帝所赐的恩赐各尽其职。透过这种相互依存的关系，我们能在单身中活出长久委身的实质：

- (1)在这属灵家庭中，我们可以有属灵的父母，享受弟兄姐妹的团契相交，并养育属灵的儿女（参提前5:1-2）；
- (2)我们可以藉着服侍彼此践行舍己的爱——看别人比自己强，慷慨分享时间和资源（参罗12:9-21；腓2:3-8）；
- (3)我们能够践行并体会何为忠信：即便处境艰难，依旧选择持守委身（参弗4:1-3；来12:12-14）。

在单身的状态下，我们可以比那些需要照顾小家庭的人，更优先地投入教会这个大家庭——这正是我们“为主的事挂虑”（林前7:32）的一个机会。同时，我们对基督身体的倚靠，也与那些有家庭可倚靠的人不同。我们归属于基督的身体，当我们既忠心服侍、又坦然倚靠，整个身体就被坚固，众肢体同得益处。

默想：你与教会的关系是如何变化的？在其中，你怎样活出忠诚、舍己的爱和属灵家人之谊？

默想：你对教会的经历如何影响了你与基督的关系？

行动：如果你目前与教会的互动未达预期，请踏出改变的一步——展开对话、寻找机会、开始祷告。如果这正是你所期望的，今天就做些事情来坚固或鼓励教会群体。

第 8 天

经营友谊

“人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。”（约 15:13）

在青少年和青年时期，我们往往花大量时间与朋友相处。他们与我们同欢笑、共哭泣，常常在塑造我们成为怎样的人上扮演重要角色。但随着年龄渐长进入二十多岁，工作开始占据我们越来越多的时间，地理上的迁移使我们不得不在新环境中寻找新朋友，同龄人的生活阶段和经历也开始多样化。随着更多事务争夺我们共同的时间、注意力和情感，加上建立共同点的机会减少，真挚的友谊变得难以寻觅；即便寻得也难以维系。在人生后期，日益增加的工作责任、年迈的父母，以及忙于儿孙之事的同龄人，都可能成为友谊的阻碍。在人生的许多阶段，友谊很容易被视为可有可无——仿佛是一项不错的课余活动，有空才能参加。¹

然而，当耶稣在受难前夕与门徒共进晚餐时，耶稣以“为朋友舍命”作为爱的最高典范来阐释爱的本质。他告诉他们，爱的最高典范不是为家人、配偶甚至仇敌舍命，而是为朋友甘愿舍己。值得注意的是，那夜，他坐在两个即将背叛他的人中间，周围还有许多永远无法像他爱他们那样爱他的人，耶稣却称他们为朋友（参约15:15）。

这并非耶稣首次赞许友谊的舍己之爱。在马可福音第2章，我们看到四位朋友决意将一位瘫痪者带到耶稣面前以求医治。之后他的朋友们抬着他走了一段路，他们坚定

的爱促使他们将他抬上楼，并在屋顶凿开一个洞，好把他缒到耶稣面前。马可告诉我们，“耶稣见他们的信心”（第5节），就赦免了那人的罪，后来还医治了他。这四位朋友知道他们的朋友最需要的是被带到耶稣面前，于是出于爱，他们竭尽全力将他带到那里。

有时我们是躺在褥子上的朋友，有时我们是抬褥子、在屋顶凿洞的人。在友谊中，我们彼此搀扶着来到耶稣面前，并在此过程中以舍己之爱相待——这爱本质上是对基督舍己之爱的回应与延伸，只因耶稣他先向我们付出，在十字架上为我们舍命。

看重友谊并非易事，友谊也会因时间与人生转折而改变。经营友谊需要敞开自己、向他人交托，这固然有风险——耶稣对此深有体会。我们会在友谊中伤害他人，也会被他人伤害，但即便如此，我们仍有机会操练饶恕（参弗4:32）、和好（参路17:3-4），并尽可能寻求和睦（参罗12:18）。无论一段友谊是持续一时还是终生，我们都可以去爱、也被爱，以此映照我们最信实的朋友——耶稣的爱。

默想：你生命中有哪些最重要的朋友？你如何在友谊中经历牺牲的爱？

默想：你在结交朋友和维系友谊方面面临哪些障碍？

行动：今天就联系一位朋友。通个电话或约个时间见面，然后询问对方可以如何为他/她祷告——将他/她带到耶稣面前。

第 9 天

弟兄姐妹

不可严责老年人，只要劝他如同父亲；劝少年人如同弟兄。劝老年妇女如同母亲；劝少年妇女如同姐妹；总要清清洁洁的。（提前 5:1-2）

我从小只有一个妹妹，一直渴望有个兄弟。或许是因为我极喜爱母亲的六位兄弟，又或许是因为我羡慕朋友家的哥哥们。无论原因为何，我总觉得兄弟能为家庭带来某种姐妹无法给予的无形特质。这在我们的属灵家庭同样如此：“神照着自己的形像造人……造男造女”（创1:27），因此，为使教会身体协调运作（参林前12:12-27），并在世上彰显上帝的形像，我们需要弟兄姐妹同心服侍。

当然，生活经验告诉我们，异性友谊可能变得复杂，因为爱慕之情极易悄然滋生。受世俗与基督教文化的双重影响，我们容易将异性视为潜在的恋爱对象、性伴侣或是威胁。但圣经为我们提供了一个新的视角：让我们能够以兄弟姐妹的眼光来看待生命中的异性。

作为上帝的儿女，藉着耶稣我们已成为彼此的弟兄姐妹。在人生中诸多可能改变的身份里，这一重身份将超越年龄、职业与婚姻状况而永恒存续。事实上，连夫妻关系首先也是弟兄姐妹的关系，这重关系甚至在死亡终结婚姻后仍将持续（参太22:30）。

在今日的经文中，保罗劝勉属灵儿子提摩太，要以家人般的态度对待教会成员——以尊重相待，以鼓励相勉，

以圣洁相交。这是提摩太能在“行为和爱心上”（提前4:12）作信徒榜样的方式之一，正如保罗所劝勉的。我们可以效法提摩太，以最真挚的弟兄姐妹之情彼此相待。在你看来，这应是怎样的景象呢？

在教会家庭中，我们有机会通过参与小组、彼此服侍、共同敬拜、围坐餐桌分享饮食，以及在日常职业与生活中互相扶持，来培育这种属灵的手足关系。仅举几个例子：我曾见证属灵的弟兄姐妹互相引荐工作，为朋友房屋更换屋顶，在紧急需要时挺身相助（无论是车辆故障、鼠患或疾病），也一起享受从踢球到冷知识到诗歌等共同爱好。

耶稣自己毫不避讳地称我们为弟兄姐妹（参来2:11）。我祈求他帮助我们效法他的榜样，乐于在教会中建立这样的弟兄姐妹关系。我也祷告，愿上帝使用我们的单身生活，为他人树立榜样，显明这些关系是多么重要而美好。

默想：你通常如何与异性相处？是回避、追求、视其为潜在恋爱对象或威胁？还是视为手足？是什么导致了这种态度？

默想：你可曾从某位异性身上特别看见上帝形像的彰显？

行动：本周特意花些时间与教会中的弟兄姐妹相处。享受他们的陪伴，寻找服侍他们的机会，并留意上帝如何在这些手足关系中动工。

第 10 天

彼此相需

信的人都在一处，凡物公用。并且卖了田产、家业，照各人所需用的分给各人。（徒 2:44-45）

我第一次购买家电时经历了一场荣耀的团队协作。在网上找到二手洗衣机和烘干机后，教会里的弟兄姐妹们帮我出谋划策，提供卡车和搬运设备，并亲自到场协助将机器运到我家。我几乎没费什么力气，整个过程让我深刻体会到自己对他人帮助的需要，也感受到教会群体供应的宝贵与温暖。

单身生活中，一些日常需求可能会带来额外的负担，因为我们得独自承担这些责任：从去机场的交通安排，到生病卧床，再到重大人生决策，如果没有一位始终相伴的人，每件事都显得格外沉重。你是否也有同感？哪些需求最令你感到压力？对我们有些人而言，“靠自己也能行”的骄傲，使我们特别难以开口求助。但我们本就不该独自走这条人生路（参创2:18）！

使徒行传第二章为我们描绘了一幅在基督里共同生活的美好图景：教会以慷慨满足彼此需要为标志。这既是早期信徒对福音好消息的回应方式，也反过来使教会在世人眼中显得与众不同（参徒4:32-37）。这对我们提出了双重挑战。

首先，我们肩负着回应他人实际需要的责任。圣经屡次呼召我们慷慨奉献，即使我们所能给的微乎其微（参林后8:1-15）。作为基督身体的一部分，我们也当

献上其他资源：时间、属灵恩赐、创造力、专业技能。即便是微小的服侍行动——如为有需要者提供餐食，或协助完成具体事务——都能成为我们彼此相爱的方式（参彼前4:8-11）。

其次，我们被呼召以诚实与谦卑的态度向肢体坦陈自身的需要。试想，若初期教会信徒彼此之间缺乏对他人实际需求的了解，又如何能分配资源呢？对许多人而言，请求帮助比提供帮助更为困难。我们不愿显得“需求过多”或“亏欠”他人。但如果我们真正相信，我们所有的一切资源最终都属于主（参代上29:14-16）；如果我们认真对待在基督身体中“若一个肢体受苦，所有的肢体就一同受苦”（林前12:26）的教导呢？我们是否能更坦然请求帮助？

有时我们请求帮助却遭到拒绝。这或许令人失望或沮丧，但圣经应许上帝必按其智慧与信实供应人的所需（参太6:25-34）。有时我们被请求帮助，却需要拒绝。我们都有界限，经过祷告考量何事该应允、何事该拒绝是合宜的（参雅5:12）。但当答案是肯定的——在健康的教会肢体中常常如此——我们便蒙福有机会给予、领受并反映基督仆人之心的爱（参约13:14-15,35）。

默想：是什么让你难以表达自己的需要？

默想：你在教会肢体中有哪些独特的资源可以奉献？是否有任何因素阻碍你自由地奉献它们？

行动：如果你目前有需要，请表达出来！与教会中的朋友或领袖交谈。如果没有，近期寻找机会去满足他人的需要。

第 11 天

被全然认识

当时夫妻二人赤身露体，并不羞耻。（创 2:25）

当亚当和夏娃仍在园中安居时，他们赤身露体——在上帝与彼此面前全然敞开（参创2:15-25）。然而，罪与羞耻打破了园中的平安与安宁。他们一违背上帝的命令，亚当夏娃便立即遮掩身体、躲避上帝（参创3:6-10）。

当我们暴露本相时，与亚当夏娃一样，第一反应便是感到羞耻。但这从来不是上帝的心意。我们被上帝和他人认识时，本应感到安全无惧。然而经验告诉我们，被认识可能令人恐惧脆弱，于是我们常常逃避。

单身人士尤其容易逃避被认识。在婚姻与育儿的亲密关系中，罪的行为和模式往往更快被揭露，因为其影响会产生连锁反应。单身时，我们更容易掌控别人对自己的观感，也更容易隐藏内里罪恶的倾向。你是否曾在他人面前隐藏自己的罪？在伊甸园之外的这个世界，让自己被认识，会是什么光景？

首先，我们可以坦然地让自己被上帝认识。上帝对你的了解远超任何人（参诗139）。他在你最不堪时仍爱你（参罗5:8）。我们无需躲避他，因为在基督里我们一无所惧：没有刑罚（参约一4:17-19）、没有定罪（参罗8:1）、永不失去他的爱（参罗8:35-39）。因此，与其躲在罪的黑暗与羞耻中，不如在上帝真理的光明中与他同行，并藉着基督经历上帝的洁净与赦免（参约一1:3-9）。

其次，我们可以让自己被他人认识。行在光中带来与上帝和他人的团契（参约一1:7）。在基督徒群体中，我们通过认罪，并邀请他人监督我们（参加6:1-2；来10:23-25；雅5:16），揭露隐藏在黑暗中的事，将其带入光明（参弗5:8-11）。在光中，我们彼此提醒何为真理，并一同辨明什么是“主所喜悦的”（弗5:10；另参4:15）。

对大多数人而言，赤身露体在他人面前是噩梦般的场景。但上帝并未剥去因罪羞愧的亚当和夏娃的遮蔽，也没有任凭他们用单薄的无花果树叶遮体。相反，他以恩典为他们制作新衣（参创3:21）。如今，他赐给我们更美的衣袍——基督自己（参加3:27），凡披戴基督的必不至羞愧（参罗8:31-34）。

无论单身或已婚，我们都需要其他基督徒提醒这一真理。我鼓励你委身于持续的一对一或小组聚会。如此能建立信靠与安全感，使我们有勇气在基督的光中同行时向彼此敞开。

默想：是什么阻碍你向上帝和他人敞开自己？

默想：知道上帝已将基督的义袍披在你身上，这如何让你有信心坦然地向人敞开，让人认识你？

行动：如果你生活中缺乏能建立上述团契关系的基督徒同伴，祈求上帝帮助你寻得一两位建立此类关系。如果已有这样的同伴，今日就联系他们，分享你正经历的事。

为艰难之事哀恸

虽然圣经为我们提供了关于单身的积极、充满盼望的视角，但这并不总能反映我们的实际经历。在一个倾向于优先考虑婚配的文化中，单身可能令人感到孤立、失望，甚至只是单纯地艰难。我们无需淡化这一事实或粉饰太平。圣经邀请我们诚实地面对自己的疑问、挣扎和心灵伤痛，并将它们带到主面前。让我们花些时间探讨圣经中哀恸的操练，以及我们在单身状态中可能经历的特定哀恸方式。

第 12 天

邀请你向上帝哀歌

你们众民当时倚靠他，在他面前倾心吐意；
神是我们的避难所。（诗 62:8）

你生命中是否有可以倾心吐意的人？我想到那些让我感到安全的人；我能向他们倾心吐意，因为与他们相处如同“归家”。简而言之，我信任他们。我信任他们对我的关怀与倾听的意愿，信任他们会以谨慎和智慧回应我，信任他们在我倾心吐意后不会减少对我的爱。

我岂不更当信靠天父的爱（参罗8:38-39），并像今日经文所邀请的那样转向他吗？能够向那位比任何人都更深认识我、却依然爱我的上帝倾心吐意，这是何等恩典。这正是圣经哀歌的本质：向上帝倾心吐意，并在他里面寻得避难所。

我的牧师曾将哀歌描述为：将我们的抱怨带到上帝面前，与他面对面谈论，而非在背后发怨言。这是与上帝摔跤，直至我们在他里面得安息。¹诗篇充满了哀恸的颂歌，向主发出深切的疑问，诚实地诉说外在的试炼与内心的挣扎。大卫倾诉他对上帝疏离的感受、心中的悲哀及面临的威胁，问道：“耶和華啊，你忘记我要到几时呢？要到永远吗？”（诗13:1）。他恳求上帝的帮助。他用那些与我们许多人共鸣的话语向上帝倾心吐意后，藉着回想起上帝的属性与作为，而得安息：“我的拯救、我的荣耀都在乎 神；我力量的磐石、我的避难所都在乎 神”（诗62:7）。

在客西马尼园中，耶稣亲自向我们的父倾心吐意，在极度痛苦中祷告，祈求上帝免去他即将面对的苦难。他不仅用言语哀恸，更是全身心地向父倾心吐意，以致“汗珠如大血点滴在地上”（路22:44）。然而，这痛苦祷告的终局，是降服于父神旨意中的安息（参太26:36-46；可14:32-42；路22:39-46）。

在单身生活中，或许有许多值得哀恸之事。未来几日我们将一同探讨其中部分内容，这样做至关重要。圣经并未要求我们忽视或淡化今生的苦难，而是邀请我们带着这些苦难来到主面前，倾吐内心最深处的疑问、怨言与伤痛，并提醒自己可以“时时倚靠他”，发现“神是我们的避难所”。哀歌的本意，正是引领我们重归向他，在他里面安息。

默想：哪些人曾让你感到安全和自在？他们身上有哪些特质让你觉得可以信任他们？

默想：你是否拥有向上帝倾心吐意的自由与安全感？如果有，是什么赋予你这样的能力？如果没有，又是什么在阻碍你？

行动：仿照哀歌诗篇 13 篇的结构创作一篇祷告文或哀歌：（1）向上帝呼求并陈明苦情；（2）祈求上帝的帮助；（3）赞美上帝的属性及过往作为；（4）以回应上帝作为结束。

第 13 天

为所失而哀恸

哀恸的人有福了！因为他们必得安慰。（太 5:4）

当我步入三十岁时，我发现自己越来越频繁地为单身生活的某些方面感到忧伤。父亲卖掉童年老宅时，我难过得落泪，部分原因是我再也不会有机会带我（想象中的）未来丈夫回到那里了。与情侣们共进晚餐后，我常泪流满面地开车回家，多希望餐桌旁的空位能有人填补。每当不得不独自作出重大决定时，没有伴侣陪伴的深切悲哀便涌上心头。你是否也因单身生活的某些方面而经历哀伤？

在马太福音第5章，耶稣以一份特别的祝福清单开始了他的“登山宝训”。我常常犹豫是否要将自己归入耶稣所描述的这些类型——我温柔吗？怜恤人吗？使人和睦吗？我是否配得上这些祝福？当“哀恸的人有福了”这一应许直面单身处境时，我更是常感踌躇。许多单身人士曾经历丧偶之痛（无论是因死亡或离异），体会过亲密关系终结带来的哀伤。但我能为从未真正拥有、也未被应许的事物哀恸吗？这种失落感在上帝眼中是否真实——即便他人未必承认？

有位心理咨询师研究过单身中的“模糊性丧失”：为某个可能存在也可能不存在之人的缺席而哀伤，却无法获得明确的终结感或向前迈进的能力。¹无论我们是否意识到，对婚姻的持续盼望都可能伴随哀伤。当我初次了解“模糊性丧失”概念时，顿时豁然开朗，因为它精准地描述了我内心所感受到的那份哀伤。

圣经也肯定了这种更为微妙的哀恸。箴言13:12说：“所盼望的迟延未得，令人心忧；所愿意的临到，却是生命树。”我很感恩圣经中有这些话——它们正视了渴望落空时的那份痛楚，也为我心底的期许赋予了一份尊严与价值（即那被延迟的应许所引发的痛感，也是被上帝所看顾的）。如同任何形式的哀伤一样，这种心灵病痛没有速效疗法。即使你并非渴望婚姻，或许你也曾经经历关系冲突的伤痛、放弃梦想的哀恸，或是与你所爱的人或地方道别的怅惘。

耶稣并未限定何种哀恸者能领受上帝的安慰——他的话语适用于一切哀伤之人。无论是为生命中重大损失还是微小难察的缺憾而忧伤，上帝安慰的福分都能坚固我们。上帝洞悉我们的心灵，知道持续怀抱盼望可能使心灵患病。他体察我们的忧伤，甚至将我们的眼泪装进他的皮袋（参诗56:8），并召我们进入彼此的哀伤，同声哭泣（参罗12:15）。

我们稍后将探讨心碎与无子之痛的独特哀伤，以及对这些特定经历的安慰；但对于单身生活中其他令我们哀伤的方面，耶稣都赐下安慰。我们可以带着悲伤、疲惫的心灵、失落与破灭的梦想来到他面前，并确信将得着他同在的安慰与慈怜的看顾。

默想：在单身中，你经历过哪些失落或迟延未得的盼望？在你悲伤时，上帝的安慰如何临到你？

默想：你是否曾与他人谈论过你的哀伤，并将你的哀恸带到上帝面前？如果没有，是什么阻碍了你这样做？

行动：花些时间记录或认真反思：此刻，你正在为什么事悲伤或心痛？祈求上帝的安慰，并主动与朋友交谈。

第 14 天

孤独

求你转向我，怜恤我，因为我是孤独困苦。

(诗 25:16)

我永远感激一位朋友，她曾告诉我，她有时在婚姻中感到孤独。当时她和丈夫是我们朋友圈中最年长的一对夫妻，结婚约五年。他们的婚姻祝福了我们的群体，也是我们众人所羡慕的。在我这个二十三岁的年轻人眼中，她似乎已经“成功实现”了人生的理想状态。但有一天，我向她倾诉单身的孤独感时，她竟出人意料地表示感同身受。这番对话彻底重构了我对孤独的理解——它并非单身特有的困境，也非建立恋爱关系就能解决的问题。

孤独是我们每个人在世间都会经历的一种感受。它不单是对陪伴的渴望，也不等同于独处。对我而言，孤独就像一种不安的觉知，意识到自己内心存在着某种空虚——某种缺失，某种未得满足、未得实现的状态。有时这空虚微小到难以察觉，有时却庞大到仿佛要将我吞噬。独处时固然更容易觉察这空虚，但即便身处人群，我也曾感受它的存在。孤独让我以为，这世上只剩我一人——只有我承受着这样的经历，怀抱着这样的念头，感受着这样的情绪。没有人能真正感同身受，即便有人能，也无法填补这份空虚。

我们很容易陷在孤独里，但大卫在今天经文中的哀歌，可以成为我们孤独时刻的救生索。我们能否将他的

哀歌化为己用，向上帝承认自己的孤独？这需要信靠与谦卑。我们能否来到他面前，而不是试图用次等的事物填补内心的空虚，或仅仅麻木自己的痛苦？我们能否祈求上帝的眷顾——求他转向我们？我们能否祈求他的恩典，并留心他如何赐下这恩典？诗篇25篇提醒我们这恩典的样式：(1)上帝真理的引导，藉他的话语临到我们（参4-5节，8-10节）；(2)上帝的友谊与住在他里面的邀请（参13-14节）；(3)上帝的救恩、赦免与恒久不变的爱（参5-7节）。

如同大卫，耶稣也深谙孤独之苦。他确实是这世上独一无二存在（参来1-2章）。他远离家乡，远离天父（参约14:2-4）。地上朋友并非可靠的同伴（参路22:54-62）。当我走在孤独的路上时，可以望向客西马尼园与十字架，深知耶稣已先行此路（参太26:30-27:50）。当我跟随他，我便明白，这条看似孤独的尘世之路，实为上帝“慈爱与信实”的道路（参诗25:5-7），一条引领我们归家的路。

默想：你会如何定义孤独？或是怎样描述自身经历过的孤独？将这份感受诉诸言语，能如何帮助你向上帝倾诉孤独，并与他人谈论？

默想：你是否在孤独中经历上帝向你显明的恩典？具体是怎样的经历？

行动：背诵诗篇 25:16，让它成为你下次感到孤独时的祷告。

第 15 天

拒绝与心碎

他医好伤心的人，裹好他们的伤处。（诗 147:3）

虽然我希望事实并非如此，但在单身之旅中，我们许多人似乎难免会经历拒绝、无果的爱恋或关系破裂。或许我们会经历全部三种，甚至反复经历。

心碎与拒绝总是混乱而痛苦的。无论何种情况，关系的终结都会动摇我们的安全感，使我们开始怀疑自我的价值。此外，许多单身者不仅要面对特定的拒绝（如表达的好感未获回应），还要承受普遍的被拒感。年复一年都感觉不到被任何人关注或渴望时，就像一种无具体对象却又无处不在的持续拒绝。这种痛楚真实存在。

我曾多次经历心碎，像大卫一样“以眼泪为饮食”（参诗42:3）。在悲伤时刻，今天的经文对我来说是一句宝贵的应许，我坚信主亲自抚慰我的伤痛。藉着上帝的恩典——通过他的同在、朋友的怜悯与时间的馈赠——泪水终会止息。我的医治过程，部分在于默想耶稣如何活出诗篇147:3的真理。

- 耶稣曾与两位因兄弟之死而心碎的哀哭妇人同哭（参约11:35）。
- 他接纳被社会拒绝的人。不仅“裹好他们的伤处”，更恢复其尊严，使他们重归社群（参可5:25-34；路5:12-26）

- 当一位妇人因行淫被拿而面临终极羞辱与拒绝时，耶稣保护她免于死亡的刑罚，为她辩护并赐予赦免与自由（参约8:1-11）。
- 耶稣在十字架上垂死时，看见他心碎的母亲和所爱的门徒，便将他们彼此托付。即便在极度的痛苦中，耶稣仍能看见并渴望医治破碎的心灵（参约19:26-27）。
- 对一位因多次破裂的关系而承受着伤痛与羞辱的妇人，耶稣赐下他的同在、爱与尊重。他给予她渴求已久的盼望，并让她有机会引领许多人认识应许的弥赛亚（参约4:1-30）。

当我们带着破碎的心来到耶稣面前，我们是来到一位深切体会被拒绝滋味的主面前——他曾被众人、最亲密的朋友甚至天父拒绝（参太26:48-50, 69-75; 27:15-23, 46）。他通过自己的同在，向我们破碎的心灵赐下医治与盼望，并以他的赦免与复原，缠裹被拒绝的伤痕。我们只需瞥见他伤痕的印记，便足以提醒自己：在他眼中，我们是何等珍贵——没有任何分手，也没有任何落空的爱，能够改变这一点。

默想：你经历过哪些普遍性与特定性的拒绝？鉴于这一点，耶稣曾经历被拒绝的事实对你意味着什么？

默想：耶稣关怀破碎心灵的哪些事例特别触动你？它们对你有什么意义？

行动：默想你因心碎与拒绝而承受的伤痕或疤痕。为此祷告，求上帝向你显明，耶稣如何一直在动工，缠裹医治你的伤痕。

第 16 天

空置的子宫与空荡的臂弯

他使不能生育的妇人安居家中，为多子的乐母。

你们要赞美耶和华！（诗 113:9）

等候婚姻往往也意味着等候子女。对某些人而言，渴望拥有子女而不得的痛楚可能比渴望配偶的煎熬更为深切。你是否亲历或目睹他人因无法生育而挣扎？圣经时常述说儿女的美好，也呼召上帝的百姓忠心养育后代（参诗127:3-5；箴22:6）。这些话语，仿佛在伤口上撒盐，令人倍感刺痛。然而，纵然这些呼声如此响亮，我们仍能看见，圣经温柔记念着两位不起眼的人物：太监与不育的妇人。圣经通过讲述他们的故事、倾听他们的哀歌，使这份无子的伤痛，得着尊严与接纳。

太监因丧失生育能力，导致家族血脉断绝。以赛亚书56章中，主道出太监的哀叹：“我是枯树”（第3节）。但他向那些持守其约的太监应许：“我必赐他们永远的名，不能剪除”（第5节）。在上帝的家中，这些人将得着属灵的产业。

圣经记载了许多长期不育妇人的故事，包括撒拉、哈拿和以利沙伯。她们的不孕带来孤独、哀伤与疲惫的等待。虽然这些妇人的祷告最终因得子蒙应允，但子女——正如婚姻——从来都不是一份必然的许诺。然而圣经叙事并未让不育的妇人落空。今日的经文以及以赛亚书54章等段落，为空荡的臂弯描绘了终将被充满的异象：“因为没有丈夫的比有丈夫的儿女更多。这是耶和华说的。”（第1节）。

虽然以赛亚书中对太监和不孕妇人的应许将在新天新地中得到最完满的实现，但这份祝福如今已然在上帝的家中初显端倪。我们有机会像保罗那样，在信仰里成为后辈的属灵父母：正如保罗称提摩太等人为“因信主作我真儿子”（提前1:2）。保罗不仅视自己为导师、兄长或朋友，更视自己为信心上的父亲。他为所牧养教会中的弟兄们树立了这种父亲般的榜样，也劝勉教会中的年长妇人，以母亲般的体恤与智慧待人施教（参多2:3-5）。

无论身处单身还是婚姻之中，无子的境遇都会带来深切的失落、哀伤，甚至羞耻。纵然我们仍在等候、祷告那份未必会如约而至的美好，依然可以去践行属灵父母的本分。在教会和社区中，有许多在年岁与信仰上尚且稚嫩的人，渴慕着被属灵的父母陪伴、引领。这些属灵的儿女，绝非退而求其次的安慰奖。他们是在上帝的大家庭里共享的祝福，也带给那些渴望耕耘信仰、结出属灵果实的人一份独特的喜乐。¹

默想：太监、不孕妇人的经历，或是你身边那些深陷不育苦楚之人的境遇，是否让你心生共鸣？你在哪些方面深有体会？

默想：是否曾有属灵的长辈（属灵父母）深刻影响过你的生命？他们以何种方式造就、陪伴了你？

行动：如果你生命中有属灵的儿女，今日主动与他们联络、关怀，简单问候、倾心探望。若暂无，可在教会中寻求合适的方式，投入时间与心力，陪伴、造就新一代年轻信徒。

生命成熟长进

基督徒的生命应当是持续成长与成熟的过程，这是上帝在我们里面施行成圣的工作（参弗 4:12-16）。当上帝收纳我们成为他的儿女，使我们连于基督的身体之后，他便不断雕琢塑造我们，使我们越发有他的样式：——爱他所爱的，并以顺服他为乐（参林后3:17-18；5:17-21）。这过程并不总是容易的，但上帝已应许要赐下力量装备我们，使我们得以不断的长进（参彼后1:3-4）。接下来数日，我们将探讨上帝在单身人士日常生活中所彰显的成圣之工与供应。

第 17 天

成圣的学校

我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。（腓 1:6）

我曾听一位四十五岁左右的单身弟兄回忆一次教会聚餐时，单身会友被要求带薯片。“他们以为我活到现在只靠吃薯片吗？我明明可以带砂锅菜！”他分享此事，是为指出我们文化中一种普遍的潜在观念：婚姻等同于成熟。这听起来是否似曾相识？

婚姻常被称为“成圣的学校”——基督徒迈向成熟的专项课程。夫妻彼此服侍、放下自我、一同面对矛盾纷争，正是“铁磨铁，磨出刃来”的淬炼过程（参弗5:22-33；彼前3:1-7；箴27:17），婚姻里的打磨往往深刻而强烈。但这并不意味着成熟是婚姻专属的特权或奖赏。单身的状态，同样可以成为成圣的学校。

保罗的书信中，处处谈及生命的成熟与生命的更新改变。他以上帝持续工作的盼望激励读者，也引领大家望见那将来的荣耀。今日的经文是对腓立比教会的确据与鼓励之言。保罗深信基督再来时，上帝必完成他在我们里面开始的成圣之工。你是否与保罗一样确信自己在基督里的成长？你可曾疑惑：“主啊，我还要与这些罪争战多久？”

今日的经文也是总结性陈述，在这封信后续内容中，我们将看见上帝如何在他子民身上施行他“成圣”的善工。

保罗的劝勉兼顾了单身与已婚的每一位信徒，我们可以细细思想，上帝如何在单身中塑造我们，使我们成熟：上帝塑造我们的心思，使我们在知识和分辨力上长进。他坚固我们对他的信心，并引导我们在人际关系和人生呼召中遵行他的旨意（参腓1:9-10）。上帝呼召我们活出基督的谦卑，放下自身的安逸与自由，去服侍教会家庭及更广的群体（参腓2:3）。上帝将我们经历的苦难——包括拒绝、孤独、失望与悲痛——转化为恩典，使我们与基督建立更亲密的关系，因为基督也曾经历过这一切甚至更多（参腓3:7-11）。上帝使我们能以基督的公义为至宝，胜过骄傲的成就与自足（参腓3:7-11）。他已使我们因属于基督而得着安稳，因此我们能继续向前奔跑。当我们目光定睛于复活的盼望时，即使处境艰难、令人灰心或看似无望，我们仍能勇往直前（参腓3:11-16）。

人生的功课或许各不相同，但无论我们身处单身或是婚姻之中，上帝为我们预备的、在基督里迈向成熟的成圣之路却是一致的。我们可与保罗一同确信：上帝正在我们心里成就这美好的善工，并在自己和他人生命中看见他动工的痕迹而欢欣。

默想：在你看来，单身与婚姻，二者和生命成熟之间有着怎样的关系？这些观点是如何形成的？它们是否符合圣经对基督徒成熟的教导？

默想：近期上帝成圣的善工在你生命中如何显明？

行动：这周试着做一件超出他人期待、不嫌麻烦的服侍：比如不单带薯片赴餐会——带份砂锅菜并主动帮忙洗碗！

第 18 天

学会等候

我心里说：耶和华是我的份，因此，我要仰望他。凡等候耶和华，心里寻求他的，耶和华必施恩给他。

（哀 3:24 - 25）

某个冬夜，我与深爱的一家人共进晚餐，孩子们被告知餐后可以去麦当劳吃冰淇淋。这家人新添了卡拉OK麦克风，收拾餐具时有人提议唱歌。很快，三个大人和两个孩子就跳着、笑着、尽情放声歌唱。但第三个孩子却闷闷不乐地瘫在沙发上，因为她满脑子只想着吃冰淇淋。

看着她因执着于冰淇淋而错过这么多欢乐，我心中难过。她的兄妹也在等候冰淇淋，但他们懂得享受等待的过程。唯独她完全沉浸在痛苦中。

我在她身上看见了自己。你也为等候而挣扎吗？在单身岁月里，我常常过分专注所等候的事物，以致看不见上帝此刻的作为。我表现得仿佛人生停滞，直到丈夫出现或某个梦想实现，这种等待模式往往伴随着虚掷的光阴与痛苦。那么，对我而言，拿起麦克风尽情歌唱而非闷闷不乐地等候，该是什么模样？

首先，我要谨记：上帝的每一个儿女，都活在等候之中。圣经中无数的故事和重复出现的主题都在提醒我们，我们等候医治与公义（参赛61章）、等候复原（参罗8:18-25）、等候耶稣再来更新万物（参启21:1-7）。而在日常生活中，我们等候着即将到来的消息、等候着要更换的工

作、要结束的学业、待修复的关系。我们是一群等候的人。在这条路上我并不孤单。

但其次，我必须牢记最重要的是我等候的对象。它不能是世上短暂的事物。我终极的盼望不在于婚姻、儿女、购房、升职或下次度假。我的盼望在于主，我必须省察自己是否在万有之上寻求他。今日耶利米哀歌中的经文如同基石般提醒我们：即便等候漫长艰难，我们良善的上帝仍在供应并为等候他的人行事。

耶利米哀歌的作者渴慕公正、复兴与拯救，但最终他渴慕的是上帝。主并未应许我们的等候时光充满欢歌笑语，但他应许了他自己。因此，我们能在等候中寻觅并信靠他的同在。当我们寻求他时，就能更清晰地看见他要我们如何善用这段等候的时光。

默想：你此刻正在等候什么？你以怎样的方式专心等候主，而非只期待环境得到改变？

默想：回想一段你在等候中经历上帝良善的时光。这如何支撑你继续等候？这事向你揭示了上帝怎样的属性？

行动：回想一件美善且富有救赎意义的事，你是否总想着等处境改变后再行动？本月就采取步骤，去完成它或类似的事。发挥创意，邀请一两位朋友同行。即便处在等候之中，也借着这段经历体会、記念上帝的良善。

第 19 天

恐惧与焦虑

“所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃什么，喝什么；为身体忧虑穿什么……你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？”（太 6:25, 27）

恐惧、焦虑与担忧对我们大多数人来说都不陌生。我们为财务状况和工作保障忧虑，惧怕疾病、死亡与失去。有时这些忧虑如同背景白噪音般难以察觉；有时焦虑会令人分神，影响我们的身体、心理与人际关系。某些情况下，恐惧会使人陷入瘫软无力的光景，导致自我封闭，无法正常生活或继续前行。¹

单身可能会引发一些已婚人士不会经历的恐惧和焦虑（反之亦然）。如果我生病或者失业，谁来照顾我？我该如何独自面对重大的决定或人生转折？如果我永远无法体验婚姻中的亲密关系，或没有机会拥有孩子怎么办？当我年老时，谁会来养老院探望我？谁来操办我的葬礼？一个忧虑引发另一个，我们很快会陷入绝望的漩涡。

在马太福音6章，耶稣对一群心怀忧虑的群众讲话时，直面了他们的担忧。他引导他们注目那位眷顾他们的天父：“你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？”（26节）“你想野地里的百合花怎么长起来；它也不劳苦，也不纺线。”（28节）“野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的妆饰，何况你们呢！”（30节）这是从小到大的论证：如果上帝

尚且看顾飞鸟与百合，他岂不更顾念你们吗？当我们定睛于天上的父，忠心地寻求他的国，而非自己的安逸与保障（参第33节），并留意到他护理之工的明证时，我们的恐惧就被置于合宜的视角中。

耶稣说我们在世上会有苦难（参约16:33）。我们最深的恐惧或将成为现实，我们可能遭遇连想象都未曾想过的困境。但在今日的经文中，他教导我们“一天的难处一天当就够了”（参太6:34），而不是为未来可能临到的患难徒增无谓的忧虑。上帝知晓我们日用的需要，并赐下“一切关乎生命和虔敬的事”（彼后1:3；另参太6:11）。

将目光从忧虑中抬起，仰望我们的父，也使我们可以看见自己并不孤单。恐惧很容易使我们自我隔绝，但当我们举目四顾，便会发现自己被弟兄姐妹环绕。当我们一同直面内心的恐惧，我们可以彼此扶持，一同追寻他的国度，也互相提醒，去留意观看那显明上帝看顾的大大小小的凭据。

默想：回顾你生命中一段艰难或恐惧的经历。你如何从中看见上帝对你的供应？

默想：你有哪些与单身状态特别相关的恐惧或焦虑？你曾向别人分享过这些感受吗？如果没有，你可以和谁分享呢？

行动：带着这些恐惧与忧虑，试着做一件事，帮助自己留心体察上帝在万物之中的作为：出门散步、买一束花、观看自然纪录片。如果可能，与一位可信赖的基督徒朋友同行。彼此交流思索：上帝的创造之工如何激励你们在每日的难处中信靠他的供应。

第 20 天

向我们的自怜传道

我想起这事，心里就有指望。（哀 3:21）

这种思维过程对你而言是否似曾相识？它始于一瞬间的失望、孤独或被排斥的感觉。随之而来的是一连串的谎言和哀叹：我无人关注、不被需要、遭人遗忘。我对生活中的每个人感到愤怒与失望。很快，我就说服了自己：没有人，甚至上帝，都不在乎我，我将永远孤独下去。

这种自怜的漩涡，我见过许多人陷入，之所以能辨认它，只因我自己也多次深陷其中。自怜可定义为“沉溺于自身悲伤的一种自我放纵”。¹当我们任由自己被其吞噬，沉溺于悲伤与不安时，便忘却了我们在上帝里已有稳固的居所（参诗 91），也忘了基督亲自住在我们里面（参弗 3:14-19）。我们被困在罪恶的不信中，未能抓住福音中确凿的盼望（参来 6:13-20）。一旦陷入自我中心的光景，我们就容易带着论断的眼光看待他人，因而得罪身边的人。

单身人士尤其容易陷入自怜。它似乎在孤独中滋长，独处时间愈长愈成其沃土。经验而言，在教会与社交圈子里，单身者往往属于少数群体，这份处境也会助长自怜的感受。明白这点后，我们必须预备好与自怜争战，尤其因它只会使我们与上帝和他人更加疏远。你是否也曾与自怜的情绪挣扎？倘若有过，它在你的生命中是以怎样的形式显现的？

在耶利米哀歌第3章，作者追述所见所经历的苦难，将一切归咎于上帝。他似乎正陷入这种自怜的漩涡，内心里

没有平安，失去了所有盼望，甚至不记得幸福是什么（参17-18节）！然而，他没有让自己停留在那绝望的境地中。随后他开始通过向自己宣讲真理，打断自己不断下坠的消极思绪，重新回想什么是真正重要且真实的。这也为我们留下了可以效仿的榜样。根据第22至26节的经文，我们可以回想上帝的本性（他是慈爱、信实和良善的）；他的坚定（他恒久不变）；他的怜悯（他每日供应我们）；以及他的救恩（他在耶稣里赐给我们赦免和恩典）。

当我们如同耶利米哀歌的作者一般，开始细数自身的苦楚患难时，我们可以效法他的榜样，向自己宣讲福音。我们的盼望单单在于耶和华——不在于我们自己、他人，也不在于环境的改变或苦难的终结——而在于那位世代代信实坚定的主。当我们住在他里面，就能自由地为得罪上帝和他人的罪悔改，将我们的忧伤和重担带到耶稣面前（参太11:28-30），并因上帝每日更新的怜悯带来盼望而欢欣。

默想：有哪些境况，容易让你落入自怜的漩涡，或是忍不住细数自己的苦楚？如果不确定，可以与朋友或辅导员谈谈。

默想：自怜以何种方式使你与上帝和他人疏远？

行动：阅读耶利米哀歌 3:1-26。与可信赖的朋友或属灵导师讨论这段经文。你现在可以做些什么，以便下次陷入自怜时更容易想起这些真理？你的朋友可以如何在这件事上督促你？

第 21 天

实践款待之道

所以，你们要彼此接纳，如同基督接纳你们一样，使荣耀归与 神。（罗 15:7）

你对今日主题的第一反应是什么？款待一词是否让你畏缩、走神，或心想“这是别人的事，与我无关”？还是你已迫不及待想点燃烤架、煮上茶水邀人做客？无论何种反应，作为耶稣的跟随者，我们都被鼓励实践款待——或许你我对这个词的定义略有不同。

款待的本质是邀请他人进入一个需求得满足、安慰被给予的空间；广义而言，就是让人有宾至如归之感。这当然可以在你家（无论大小）实现，但也可能发生在咖啡馆、办公室休息区、周日礼拜的长椅上，甚至一通电话中。

在罗马书 15 章，保罗呼吁读者效法我们在基督里领受的接纳去接待他人。第 3 节他提醒读者“基督也不求自己的喜悦”，而是为他人的益处劳苦。耶稣舍命使我们得以被迎入上帝的家中——那位终极的款待者。自伊甸园起始，上帝就创造了一个能满足我们一切需要的家园，包括对他同在之恒久安慰的需求（参创 3:8）。即便亚当夏娃的罪导致他们被逐出这完美家园，上帝仍持续供应他们的需要，为他们制衣，并留下盼望的应许——这并非故事的终局（参创 3:14-15, 20-21）。

自亚当夏娃离开伊甸那日起，人类就患上了思乡病。但上帝不断呼召他的子民，向客旅、异乡人、孤儿以及弟兄姐妹施以款待，借此让人瞥见那永恒家园的模样（参

申24:19-22；来13:2；彼前4:9）。款待之道不在于娱乐他人、博取好感或彰显自己。它的本意，是谋求他人的益处，让对方实实在在体会到基督那份接纳与欢迎。人生的每一个阶段，我们都可以践行这样的款待。我见过许多单身的弟兄姐妹如此去实践这份爱心款待：

- 共享餐食：无论是为朋友送晚餐（外卖或自制），还是克服自己的不安，邀请他人来家里共进晚餐或享用甜点；
- 常备玩具以待孩童来访；
- 筹办聚会庆祝他人生命中的重要节期；
- 通过煮咖啡、担任接待，或在礼拜结束后组织与不同人群共进午餐的活动，使教会成为温暖之地；
- 营造温馨办公环境——包括储备零食！

无论我们拥有的资源是多是少，内心自信与否，或是性格特质如何，我们每个人都拥有一份上帝所赐予的能力：为他人腾出时间与空间，邀约彼此交谈，建立真挚深厚的联结。借着这样的方式，我们回应并映照出耶稣那份热忱接纳的心。

默想：你生命中如何经历基督的接纳？他人如何向你彰显这份心意？

默想：实践款待这件事，有哪些地方令你心生向往？又是什么拦阻了你去实践它？

行动：默想本周可创造何种机会，接待他人，让对方感受到温暖如家的氛围。为此祷告，付诸实行！

第 22 天

单身光景中的安息日安息

当纪念安息日，守为圣日。六日要劳碌作你一切的工，但第七日是向耶和华-你 神当守的安息日。这一日你和你的儿女、仆婢、牲畜，并你城里寄居的客旅，无论何工都不可做。（出 20:8-10）

在我们这个24全天候不停运转的世界里，无数事物都在对抗上帝要我们守安息日的命令。作为单身成年人，我们可能面临不停工作的诱惑，或是难以维持健康的作息节奏。没有需要接送的孩子，也没有在家等候的配偶，我们很容易在办公室加班收尾繁杂的工作，或是用各种活动填满夜晚。周末常被生活琐事占据，比如奔波办事或处理账单等杂事。周日早晨，我们可能更想赖床补觉，而非早起去教会。

守安息日的诫命提醒我们：时间属于上帝，他希望我们像对待所爱之人那样专程花时间与他相处。这也证明上帝创造我们并非要我们永不停歇地劳作。事实上，我们是照着他的形像被造，连他在创造之工完成后也歇息了（参创 2:2-3）。正如他将第七日分别为圣，以色列民也被命令分别一日来休息和敬拜。当我们顺服上帝的设计，建立起每周工作、安息与集体敬拜的节奏，我们便能荣耀造物主，谦卑承认人的有限，并在与上帝和他人的团契中得着更新。

上帝的安息日诫命需要我们作出回应。我们要如何活在上帝所设定的有限之内，并留出时间进行恢复性的敬拜、休息和团契？以下是一些建议：

- 除非工作安排不允许，否则要持守主日为敬拜、安息与上帝子民团契的日子（参来10:25）。将工作事务、家务和琐事安排在一周的其他六天完成。如果需要补觉，可安排在周六，并期待在教会敬拜后享受主日下午的小憩。
- 除了参与主日敬拜，还要有意识地与教会家人共度时光——无论是参加晚间小组、共享餐食，还是一同掷飞盘享受上帝的创造。
- 定期预留时间与上帝独处——读经、祷告、写灵修笔记、阅读能让你更亲近他的书籍。连耶稣也需要这样的时光（参可1:35）。

安息日并非重担，而是对我们的恩惠（参可2:27）。每周与上帝以及弟兄姐妹一同安息的节奏，会滋养我们，使我们有力量面对接下来六日的生活，也提醒我们：我们所敬拜的上帝他永不打盹、永不睡觉，即便在我们歇息之时，他依旧使万物生长（参诗121:4；林前3:6）。

默想：对你而言，守安息日最大的挑战是什么：参与集体敬拜、停止工作、与上帝独处，还是与教会肢体的团契？为何这会成为挑战？

默想：单纯的放松休闲，与在上帝里面安息，二者有何不同？你可以用怎样的方式，更好地经历在上帝里面的安息？

行动：查看下周的日程安排，承诺做出一个改变，使你更能自由地尊荣并享受安息日。将你的承诺告诉一位朋友或导师，以便他/她监督你。

第 23 天

交往中的分辨力

我所祷告的，就是要你们的爱心在知识和各样见识上多而又多，使你们能分别是非（或译：喜爱那美好的事），作诚实无过的人，直到基督的日子。

（腓1:9 - 10）

约会：有趣吗？但愿如此。可怕吗？或许。复杂吗？很可能。令人困惑吗？毫无疑问。当这个话题出现时，你感受如何？约会或许并非每位单身人士的必经之路，但你生命中很可能有人会遭遇约会带来的复杂与困惑。圣经在这一领域给我们什么指引？

对于现代约会及圣经未明确提及的诸多生活层面，上帝赐予我们圣灵、圣经的全备教导以及分辨力。保罗祷告求信徒拥有日益增长的分辨力：也就是对耶稣越发深厚的爱与认识，这份认识会指引我们明白何为他眼中“美好的事”，而这样的眼光，也正是我们在交往择偶时所必需的。

首先，我们必须在方式上谨慎对待。寻求上帝的引导并与可信赖的导师朋友探讨如何以健康忠信的方式处理约会至关重要（参箴27:17；腓4:9）。根据各人的经历与处境，具体实践可能略有不同。

其次，我们必须在对象上谨慎选择。约会软件向我们兜售寻找随时有空的人的机会，或寻觅一个“完美匹配”的伴侣。这些方式或许诱人，却会导致各种问题与不切实际的期待。我们需谨记：无论与谁交往，对方都和你一样是罪人，但盼望你能在这人身上看见基督恩典持续更新的工

作（参林后 3:18）和圣灵所结的果子（参加5:22-23）。¹ 无论如何，你们在基督里都是弟兄姐妹，这人是配得尊重、尊严与关爱的。

第三，我们必须在交往相处过程中保持分辨力。交往的过程能显明我们的价值观与优先次序、成长背景、关系相处模式，以及上帝对个人（或双方）的呼召。这段关系是否正朝着敬虔婚姻的方向发展（参弗5:22-33）？这份分辨力不能闭门造车。我们需要教会群体的意见与提醒——我们需要那些了解我们并爱我们之人的建议，他们会提出睿智的问题、督促我们持守心志，给出客观的看法，并无论未来如何都陪伴我们。

恋爱交往可能伴随风险，也有不少人温柔地劝勉我们要“保守己心”²。诚然，我们绝不想在感情上鲁莽行事，但现实是，开启任何一段关系都必然伴随一定的风险。为了承担这样的风险，我们必须记住：最终是上帝在保守我们的心（参腓4:7）。当我们的心在他里面得安稳，并得到教会家庭的引导时，我们便可以把交往看作一次学习的机会：更深认识自己，认识这位基督里的弟兄/姐妹，也明白上帝的旨意（参罗12:2）。无论这段交往最终能否步入婚姻，持守分辨的心，都能使我们在等候主再来的日子里，活得纯洁、无可指摘。

默想：你通常如何对待恋爱？你认为恋爱关系的目标是什么？

默想：恋爱（或不恋爱）如何影响你对自己的认知以及你与上帝的关系？

行动：找人聊聊！与可信赖的朋友、事工领袖或小组成员分享你对恋爱的想法，探讨你的群体该如何陪伴你同行。

第 24 天

性忠贞

你们要逃避淫行……岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从 神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人。因为你们是重价买来的。所以，要在你们的身子上荣耀 神。

（林前 6:18 - 20）

许多在教会中长大的人从小学到关于性的一个主要观念：应该把性留到结婚之后。虽然从未明说，但隐含的假设是所有人都会在二十出头结婚。在此之前，很少有人谈论该如何处理自己的性欲望，更不用说讨论单身的可能性了。¹ 因此我们现在必须问：当我们单身时，性忠贞²究竟意味着什么？

圣经明确指出，上帝创造性是美好的——既是婚姻亲密联合的形体表达，也是孕育新生命的途径（参创 1:28；2:23-25）。但性也可能具有极强的破坏力，婚姻中的性联合应当被尊重和保护（参出 20:14）。

保罗写信时，哥林多文化中淫乱之风尤为猖獗。他劝诫哥林多教会要“逃避淫行”。既然保罗赞许婚姻内的性关系（参林前 7:1-5），可知他并非因古板或苛刻而如此要求。这番劝诫是因为我们的身子不是自己的：我们是基督身体的肢体（参林前 6:15），因基督的血被赎买而归属于他，我们的身体是上帝圣灵居住的殿。因此，保罗总结道：我们要通过善管自己的身体来荣耀上帝，这意味着追求圣洁的忠贞而非淫乱（参林前 6:13）。

世界给我们提供了许多的试探：色情、自渎、“随意”的性行为、恋爱关系中的性行为等等。但忠于上帝对性、我们身体及关系的设计，就意味着要逃避淫乱——要逆其道而行，不惜一切代价避免此类行为。

这在实际中如何体现？它体现为通过圣经以及一些有助于理解基督教性观念的参考资料，来学习上帝对性的看法³；它体现为祷告并操练节制（参加5:23；提后1:7）。藉着圣灵，上帝已赐我们抵挡试探（参林前10:13）、延迟满足（参罗13:14）及忍受相关痛苦的能力；它体现为避开可能引发不当试探的环境或媒体（参太5:27-30）；它体现为省察我们的性欲望背后是否存在身体、情感、关系或灵性的需求——这些需求或许能以尊荣上帝的方式得着满足，或许需要我们将未得满足的性欲作为活祭献给主（第27日会详述）；更体现为为过往的性犯罪悔改，寻求基督的赦免，并深知在基督里我们已得自由（参诗103:12；玛3:7；启1:5；3:19）。

如第5日所述，上帝创造了我们美好的身体（参创1:27-31）。逃避性犯罪并追求圣洁的性关系，正是我们将身体献上，作为公义器皿（参罗6:13）以荣耀上帝的方式之一。

默想：关于圣经中对于性与性行为的论述，你都曾受到过怎样的教导——无论是明确的还是隐含的呢？

默想：“你们不是自己的人，因为你们是重价买来的”这句话对你意味着什么？

行动：从上述建议中选择一项作为近期操练重点，可通过祷告、写日记、与朋友交流或寻求属灵导师指引来实践。

第 25 天

喜乐的操练

与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭。

（罗 12:15）

在罗马书12章中，保罗将福音应用于基督徒群体的日常相处中。第15节里，他劝勉信徒们要彼此共情，一同分担忧伤，也共享喜乐。保罗在 9-21 节中要求基督徒实践的一切——爱、忍耐、甘心服侍、慷慨、谦卑——都可能充满挑战或需要付上代价，并非轻易就能做到。我曾觉得奇怪：为何保罗还需命令我们与他人同乐？这不是理所当然的吗？但随着时间推移，尤其当我长时间处于单身状态时，我惊讶地发现“与喜乐的人同乐”竟如此困难。

当社交媒体上又有人宣布订婚时，嫉妒有时比喜乐来得更快。当婚礼请柬和出生通知塞满信箱时，涌上心头的常是苦毒怨恨而非欢欣。当又一位挚友面临重大人生转折而你感到被遗忘时，强忍悲伤泪水时的笑容何其艰难。

你是否曾难以与喜乐者同乐？这种能力来自圣灵的工作，也来自我们自己在恩典中追求成长的忠信操练。当喜乐不易时，我们当如何行？

祷告。如果上帝对我们有所要求，他必赐下所需（参彼后1:3-4）。祈求圣灵帮助你喜乐。

参与。我们在基督身体中同乐，因一个肢体的喜乐也是另一个肢体的喜乐（参林前 12:26）。在他人的喜乐中寻找你自己的喜乐缘由——或许是期待婚宴上美好的

相聚，挑选心仪的童书作为新生儿的礼物，或是请朋友去最爱的餐厅吃饭庆祝升职。

操练喜乐。用真诚的方式去回应朋友的喜乐——可以寄卡片或发信息、购买礼物或参加庆祝活动，或是单纯倾听朋友分享兴奋之情。

省察。审视你的心灵——是否有苦毒的根在那里生长？是否有嫉妒或贪欲？

倾心吐意。如果省察之后带来悔悟，就当向上帝认罪；如果他人的喜乐成了你哀哭的缘由，就当向上帝并可信赖的兄弟姐妹倾诉哀恸，让他们与你同哭。

曾有一位青年，内心十分渴望婚姻。他的室友（也是挚友）原本并没有强烈的成家意愿，却结识了一位女子，而这位女子，恰恰拥有他理想中妻子的一切特质。目睹二人的感情日渐深厚，反观自己满心落空的盼望，巨大的伤痛甚至让他想要搬离住处。但他来到主面前祷告，祈求上帝赐给他一颗能够为朋友喜乐的心。久而久之，圣灵动工，使他真正拥有了这份喜乐。与他人同乐或许代价沉重，却正是圣灵在我们心灵中成圣工作的明证。

默想：你是否能自然而然地与他人一同欢喜？如果不能，当别人喜乐时，你通常会如何反应？

默想：为何说与他人同乐是一种牺牲的爱？

行动：无论容易或困难，本周请花时间操练与某人同乐的功课——无论是生日、成就或人生转折，都与他/她一同庆祝。

第 26 天

尊荣婚姻

婚姻，人人都当尊重，床也不可污秽。（来 13:4）

我曾被委托在婚礼前数小时保管一对新人的婚戒。我深深感受到这项任务的庄重，不仅因戒指本身的价值，更因它们所象征的意义：我的朋友们彼此立下的圣约承诺。事实上，在群体中，我们都有责任帮助朋友持守他们的婚姻圣约。

希伯来书的作者写信提醒信徒：在信心的耐力赛跑中，他们需要彼此依存。希伯来书13章开篇说：“你们务要常存弟兄相爱的心”，作者继而阐明其内涵：实践款待之道（参第2节）、关怀被囚与受迫害者（参第3节）、追求知足而非贪婪（参第5节）——以及尊荣婚姻。这是整个教会群体——已婚与单身人士——的共同责任，要尊荣他们中间的婚姻。

婚姻需要群体中所体现的“弟兄之爱”（参来13:1）才能茁壮成长。夫妻二人需要这样的朋友：不仅倾听他们对彼此的抱怨，更能引导他们回归当初的婚姻誓言。有一位单身朋友曾如此帮助一对遭遇背叛危机的夫妻。她不辞辛劳地陪伴妻子，倾听、鼓励、挑战她，协助她获得所需的关怀，并协同丈夫同步参与修复进程。那位妻子事后见证说：“她是这段婚姻最坚定的守护者。没有她，我们早已离婚。”

上帝会如何使用你去捍卫朋友的婚姻？我们可以为朋友的婚姻祷告；鼓励他们持续彼此相交，也单纯地与他们

分享生活中的点滴；我们也可以成为帮助他们分担重担、分享喜乐的朋友，因为没有任何一个配偶，能够成为对方一切的依靠。

弟兄相爱的心，也包含“婚姻都当尊重，床也不可污秽”。这固然是对婚姻忠贞的呼召，但在这段着眼于群体关系的经文语境中，这意味着整个教会都有责任追求性方面的圣洁并尊重婚姻圣约。这需要教会运用智慧来设定和尊重界限，同时也需要营造安全空间来讨论性方面的挣扎与罪。这意味着要帮助已婚夫妇辨明，对他们而言何为健康、尊荣上帝的性关系。

我们或许不必参与这些谈话的私密细节，但可以指引已婚的兄弟姐妹，去获得他们需要的门训与支持。¹坦诚分享我们自己在性方面的挣扎，也可能为他人开启对话。例如，当我首次公开分享关于手淫的挣扎时，许多已婚女性承认她们也持续面对同样的挣扎。与她们谈论此事，正是尊荣她们婚姻的一种方式。

尊荣并维护身边的婚姻，可能需要我们作出牺牲。但随着“弟兄之爱”的持续，我们也会发现自己因周围蓬勃发展的婚姻而深蒙福分。

默想：你生命中有哪些已婚夫妇？你曾有过哪些机会来尊荣他们的婚姻？

默想：你的单身状态，曾在哪些方面阻碍了你与已婚兄弟姐妹建立友谊，或是主动去扶持他们？

行动：联系一位已婚朋友，询问本周你可以如何为他/她的婚姻祷告。

第 27 天

活祭

所以，弟兄们，我以 神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是 神所喜悦的；你们如此侍奉乃是理所当然的。（罗 12:1）

我曾坐在辅导者对面，哀叹（或可能是抱怨）顺服上帝命令的困难。那时我满心想着，为了持守性忠贞，也立志只和同信仰的人交往恋爱，自己错失了许多选择，也舍弃了不少东西。顺服的痛苦似乎毫无意义且不公平——上帝真的在意吗？我的辅导者问：“若你把对上帝的顺服，看作是一份活祭，会怎么样呢？”

默想这个问题，让我对“活祭”有了更深的理解：它不是祭坛上死去的动物，而是一个因基督得着新生的信徒，怀着敬拜的心，将自己全新的生命献给上帝。当我们把全人献给上帝时，正是回应他藉基督向我们施行的怜悯。

在日常生活中，我们有机会为上帝和他人的缘故牺牲时间、资源财物和舒适。当我们拒绝世俗的欲望时（参罗 12:2）；当我们施予恩典、怜悯和款待时（参9-13节）；当我们分担彼此重担时（参15-16节）；当我们给予赦免时（参弗4:32），就是在献祭。我们带着爱心顺服上帝的吩咐，过程或许要付上代价、充满艰难，却能够荣耀他，并且加深我们与他之间的关系（参来13:16）。正如保罗在罗马书 12 章所言，这便是敬拜。

坦白说，我不喜欢“成为活祭”的观念，因它代价实在太太大。我的天性倾向是守护自己的时间、财物、舒适、权

利和自我。要献上活祭，就是要放弃其中部分或全部，于是我不得不面对一些令人内心不安的拷问：如果我今天放弃这个，我是否相信上帝会供应我明日一切所需？（参路11:3）我是否愿意承认，自己的不顺服冒犯了上帝、造成关系的破裂，而顺服能尊荣他并坚固这关系？（参约14:15-24）我是否真相信我所拥有的一切及我本身（包括自己的身体）皆源于上帝，本就不属我所有？（参代上29:14；徒17:28；林前6:19-20）我是否真正把基督为我所献上的牺牲放在心里：他流下宝血，为我的罪付上代价，偿还了我的罪债，使我得着赦免？（参来9:11-22；12:1-4）

耶稣舍弃了他原本当得的一切，为要得着我归于他自己（参来10:1-18）。我又怎能吝啬自己的付出呢？当忠信的顺服看似代价沉重时，我们可以仰望基督的牺牲与上帝丰盛的供应，从而得着力量去承担这代价。我们可以确信，这份牺牲，终将会在我们与上帝、与人的关系中结出果实。

默想：“牺牲”一词对你意味着什么？当他人为你作出牺牲时，这对你而言又意味着什么？

默想：查看上述问题清单。其中哪一个对你最具挑战性或触动最深？你认为这可能是什么原因？

行动：今日寻找一个机会——哪怕是微小的机会——为他人牺牲你的时间、资源或舒适感。留意并祷告克服可能阻碍你如此行的因素。

长途跋涉中的坚忍

你的单身阶段，可能持续数年、数十年，甚至一生之久。在单身的光景中尊荣主，全心投入这段可以“专一侍奉”他的时光，需要恒久的忍耐。要跑完这场赛程，我们需要上帝的力量、他话语的滋养、信徒同伴的鼓励，以及清晰看见前方的标杆。放弃在平淡日常中持守忠心，是极易落入的试探，但圣经激励我们继续前行（参罗5:2-4；西1:9-13；来12:1-17）。在这最后的几日里，我们会再次被提醒：我们为何要坚持，以及该如何继续前行。

第 28 天

盼望的灯塔

“你们是世上的光。城造在山上是不能隐藏的……你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。”（太 5:14, 16）

单身时日复一日跟随基督的生活，有时会变得平凡甚至令人疲惫，不是吗？也恰恰在这样的时候，我们很容易忽略自己的生活方式有着沉甸甸的意义。无论我们是否意识到，人们都在关注着我们，通过我们的“行事为人”（腓 1:27）来了解我们的信仰、认识上帝是谁，以及他的儿子是否实在地改变了我们的生命。那么，人们将会从我们身上看见什么呢？

借着忠心的顺服与谦卑的悔改，我们尊上帝为王，让他在生命中居首位，敬拜他为主，向周遭的人映照出他慈爱与公义的心。靠着忠心的陪伴，积极投身教会的群体生活，我们有机会提醒弟兄姐妹们：我们首要的身份是作为上帝的儿女；在属灵的家中彼此造就、一同成长，并在单身的起伏境遇里，见证天父一路的眷顾与带领。而带着信心长久忍耐等候，我们的一举一动、心态与生活方式，都可以向这个世界彰显耶稣的样式。

在马太福音第5章中，耶稣告诉门徒，他们是世上的光。在充满黑暗与困惑的世界里，世人都在寻找光，却常常将就于黑暗，放弃耶稣所赐的真光。我们的文化推崇约会与性爱自由，将婚姻视为权利，并惧怕孤独。因此，持守忠信的单身生活，正传递着基督的光与颠覆文化的惊人

信息。在生活的方方面面，我们“为主的事挂虑”（林前7:32）远胜于世界那些幽暗的选择。即便在最平凡的日常中，我们的行事为人也是反射天父光辉的机会。

今日经文提到的“好行为”，在单身生活中可能如何体现？它可以是建立彼此扶持、彼此关怀的关系，舍己去爱上帝放在我们生命中的人（参看路得记中路得与拿俄米的友谊）。它可以是服侍教会，坚固基督的身体，甘心献上时间、资源与自身（参林前12章）。它可以是顺服上帝的心意，持守性忠贞（参林前6:12-20），并在苦难中寻求基督的安慰，而非世界提供的肤浅慰藉（参约14:27；林后1:3-7）。它可以是尊重每一位交往相处的人，因为他们都带着上帝的形像，以恩慈与尊重相待（参罗12:10）。它也可以是在恐惧忧虑之事上，信靠上帝的供应（参腓4:4-7）。

当然，即便我们行出这些好行为，闪耀的并非我们的努力或成就——而是耶稣，那“真光”（约1:9）。唯有与他紧密同行，我们才得着力量活出忠信的生活，吸引他人目光转向他。

默想：忠信的单身生活中，哪些方面对你和你的交往对象而言最违背世俗观念？耶稣如何能透过你在这些领域的顺服显明他的光？

默想：忠信的单身生活如何能成为教会的祝福与榜样？

行动：花时间默想，如果有人问你为何以这样的方式过单身生活，你将如何回应。如果你有朋友已经提出过类似的问题，不妨继续与他们深入交流。

第 29 天

匮乏，抑或丰足？

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。（腓 4:19）

当你想到“匮乏心态”时，或许会联想到经历过经济大萧条的祖父母——他们总是节俭储蓄以确保生活无虞。又或许你自己仍在囤积卫生纸，以防2020年那样的短缺重演。

但匮乏心态影响的远不止物质层面。它可能驱使我们过度工作、恶性竞争，唯恐错失晋升机会或失业；在面对有限的婚姻前景时，它可能引向绝望或妥协，将他人视为威胁而非同为上帝形像承载者的弟兄。无论我们是否察觉，这种心态根植于我们对上帝的认识：是视他为吝啬冷漠、勉强施舍最低限度者？还是相信他是智慧供养儿女的慷慨天父？（参太7:7-11）

单身生活中许多未得满足的渴望，诱使我们误以为上帝有意将美好的恩赐藏起来不给我们——我们把他看作一个吝啬的人，而非慈爱的父亲。然而，圣经一再告诉我们，上帝的信实供应、全然充足，乃至丰盛有余（参弗3:20-21）。不仅如此，保罗在今日经文中更提醒我们：上帝是富足的！世界万物皆属他，我们所有皆为他所赐（参徒17:25；雅1:17）。

保罗在书信中坦言，自己曾经历匮乏、却靠上帝的力量坚忍持守，胜过匮乏（参腓 4:11-13）。他写信给那曾

经为他慷慨奉献的教会，向上帝的子民保证：正如上帝供应了他，上帝也必供应他们。正如保罗见证并宣告上帝的充足，我们也能提醒自己上帝真实的本性与性情，回顾他在我们生命中不断的供应，从恐惧的匮乏心态转变为安息在上帝充足之中的心态。

无论上帝要你做什么，他必供应你一切所需。当他命令你顺服时，他必帮助你忠心。当他感动你给予时，你就可以慷慨施予，深知你不过是分享他的恩赐。当他赐予别人你所渴望的事物时，他仍在供应你的每个需要——即使他对你需要的智慧看法与你有限的视角不同。当你发现自己专注于所缺或害怕不足时，要仰望基督。保罗能确信上帝的供应，因为他已得着保证：“随事随在”（腓4:12），基督都加给他力量（参13节），基督也必同样加力量给我们。藉着基督，上帝已经丰丰富富供给我们一切所需，使我们能够事奉他、荣耀他。

默想：你在哪些方面发现自己正以匮乏心态或“不够”的恐惧在行事？

默想：你倾向于将上帝视为吝啬还是慷慨的？你认为是什么导致你如此看待他？

行动：本周找个机会尝试以某种方式慷慨奉献。如果感到惧怕或犹豫，为此祷告并求上帝帮助你以反映他自己慷慨心灵的样式给予。

第 30 天

仰望耶稣

我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，仰望为我们信心创始成终的耶稣。（或译：仰望那将真道创始成终的耶稣）。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边。

（来 12:1 - 2）

忠信的生活更像一场马拉松而非短跑，中间的路程往往格外漫长艰难。希伯来书的作者必定察觉读者这种疲乏感。正如教练激励队员坚持比赛，他回望那些在我们以先奔过赛程的人，同时仰望那位已然一次性跑完赛程、抵达终点的主。

希伯来书11章中所描述的“许多的见证人”，如同一堂家谱课，使当代信徒记念先辈们信心的榜样。这些人深知跟随上帝的代价，却也屡次见证他的信实。他们等候、渴慕更美的家乡，在顺服中牺牲受苦。亚伯拉罕和撒拉大半生渴望子嗣（参8-12节），喇合过往有着不堪的经历（她本是妓女），却甘愿冒上性命风险，去信靠一位在当时还未与她立约的上帝（参31节）。我们所处的，是何等荣美的同行之列。

对这些先圣而言，弥赛亚是遥远的盼望。如今我们被置身于这群见证人之中，得以共同仰望耶稣——这盼望的成全者。这位“为我们信心创始成终的耶稣”，在世上过着单身的生活。他多受痛苦，是常经忧患的人；

他深知孤独与被弃绝的滋味；他胜过试探，在门徒群体中建立深厚而合乎真理的跨性别友谊，并持守完全的圣洁。他为我们牺牲、受苦并舍命。自那时起，他日日等候着他的新妇。这位耶稣深知我们的痛苦、软弱与等候，能真切地说：“我明白。”

耶稣不仅能体恤我们的软弱（参来4:15），更因自己受过的苦楚而能特别地赐给我们安慰（参林后1:3-7）。这安慰能加力量给我们，使我们即便在漫长、痛苦而疲惫的赛程中仍能忍耐。无论我们正面对单身特有的顺服挑战，或是基督徒生活中普遍的试炼，我们都可以定睛于耶稣，思想他为我们所忍受的一切。当我们的信心感到软弱时，要记得这场赛跑的完成不在乎我们信心的强弱，而在于那信心创始成终的耶稣。同时，与他一同前行，我们还可以望向终点处的喜乐：在那里，我们在他的同在中安息，一生的思乡之情也终于有了归宿。（参太25:23；来6:10-12）。

默想：有哪些重担或罪，阻碍你奔跑基督徒人生的路程？

默想：在你当下忍耐等候的处境中，耶稣的性情、以及他在世经历的一切，有哪些方面对你格外有安慰、有力量？

行动：抄写希伯来书的这些经文，或其他几节能鼓励你仰望耶稣，得着忍耐力量的经文，张贴在你常能看到的地方。

第 31 天

我们都在等候一场婚礼

哈利路亚！因为主-我们的 神，全能者、作王了。
我们要欢喜快乐，将荣耀归给他。因为，羔羊婚娶的
时候到了。（启 19:6-7）

有些小女孩和小男孩从小就梦想着自己的婚礼。无论一个人花多少时间（或多或少）去想象自己的婚礼，没有人像上帝那样花费如此多的时间，为基督和他的新妇——教会——预备婚筵。

在启示录19章，约翰记录了他所看见的羔羊婚筵的异象（参6-9节；亦参 21:2, 9）。这场婚礼是贯穿圣经的应许的终极实现：主和他的百姓终将如新郎与新妇般永远联合（参赛54:5-6；弗5:32）。当施洗约翰担任伴郎的角色——为耶稣这位牺牲的“神的羔羊”（约1:29）欢喜让路时，这期待愈发强烈。新郎终于为他的新妇而来（参约3:28-29），他爱她至深，甚至流血舍命使她归为自己（参弗5:25）。在约翰的异象中，新妇穿着藉那牺牲为她预备的婚服（参启7:14；19:8；亦参赛61:10）。

如今耶稣正等候那婚筵之日。他在最后的晚餐上与门徒同饮杯时曾说：“从今以后，我不再喝这葡萄汁，直到我在我父的国里同你们喝新的那日子。”（太26:29）那日，羔羊与新妇的婚筵将成为大喜乐的缘由，因它标志着基督救赎工作的完成，并带来新天新地。我们将与上帝同在，他要擦去我们一切的眼泪，终结死亡与悲哀、

哭号、疼痛，因为以前的事都过去里。一切都要更新（参启21:1-5）。你是否也渴望那日来临？

即便最幸福的已婚人士也会告诉你，地上的婚姻并非终点。它不是问题的终结，也不是幸福的开始，而只是带着独特祝福与挑战的另一个阶段——这个阶段依然会有孤独、失望和悲伤。婚姻也并非等待的终结。事实上，地上的婚姻终将因死亡使夫妻分离而结束（参太22:30）。我们所有人最终都在等待基督与教会那场终极荣耀的婚筵。

参加婚礼时，你是会注目缓步走来的新娘，还是凝视新郎的面容？我总爱想象耶稣最终见到自己新娘时脸上的神情。这未来的异象赐给我们盼望，应许我们将迎来医治、复兴与新生命。在那日以前，无论地上的婚姻是否会写进我们的人生故事，我们都可以全心投入两件事：以忠信的爱去爱耶稣的新妇——教会；并在爱与认识中，更深地长进，认识那位新郎自己——耶稣。

默想：阅读以弗所书5:25-32，专注默想经文中描述耶稣如何爱他的新娘。他为她成就了什么？为何如此？

默想：知道我们所有人——甚至耶稣——都在一同等待羔羊的婚筵，这对你有何激励？

行动：不论你是否曾幻想自己的婚礼，不妨花些时间（或许邀几位朋友一起）想象羔羊婚筵与新创造的景象。让你在等待的过程中，因此得着盼望的激励与心灵的鼓舞。

结 语

当我撰写这本灵修读物时，我的一位三年级朋友——比我预期的读者群体稍年轻——向我保证，她会存钱购买属于自己的那本。她问道：“这能帮助我更认识圣经吗？我想要更认识圣经！”

我希望当她读到这结语时，能肯定这本书的帮助。我的单身经历确实让我更认识圣经。即使在单身跟随耶稣的路上，有格外艰难的时刻，我内心深处仍回荡着彼得对耶稣说的话：“主啊，你有永生之道，我们还归从谁呢？”

（约6:68）。诚然，我的生命全在于耶稣——在于圣经书页上所赐的生命之道，也在于圣灵在我耳边一遍遍轻声重述这话语（参约14:26；罗8:16）。

上帝的话语持续向我显明他的心意与特征，教导我认识自己作为他儿女的身份，赋予我哀恸的许可与言语，邀请我与基督的身体-他的教会建立关系，并呼召我在喜乐与苦难中与耶稣同住。透过圣经，我不断被提醒：我的盼望不在于处境，不在于丈夫、儿女或亲密友人，不在于成就与成功，而在于基督坚定不移的爱（参诗146；哀3:21-24；来6:19）。

圣经也揭露我的偶像崇拜，指出我的罪，并呼召我悔改。透过圣经，我能认识那位为我的罪付上赎价的主，他赐下赦免，修复因我的罪而与上帝隔绝的关系（参林后5:16-21）。认识圣经使我领受的恩典、安慰与安稳，远超这世界所能给予。

认识圣经使我预备好在这世上经历并忍受患难、忧愁与苦难，同时也向我保证我的痛苦不会被白白浪费（参珥2:25-27；林后1:3-7）。圣经的叙事与耶稣的榜样向我显明了信实牺牲之爱的样式。圣经中多次提及的“彼此”教导我，群体生活既是不可或缺的，也是需要付出努力的，而这正是我们被造的一部分（参约13:34-35；罗12:10；15:7,14；弗4:2, 32）。独自敬虔过基督徒的生活不仅不好，我甚至要说不可能（参来10:19-25）。即使是学习并顺服上帝的道，也不仅是个人的追求，而是我们共同的事工。

通过阅读并记忆圣经、与他人一同研读、每周在集体敬拜与讲道中领受上帝的话语，并仰赖圣灵在关键时刻将上帝的话语唤醒并内化于心，我们得蒙扶持。这是我们属灵的日用饮食。这是我们忍耐的方式，是我们迈向成熟、一步步跟随耶稣的途径。当我们将根深深扎入上帝的爱中（参弗3:14-19），我们的生命就会结果子，并成为他人的祝福（参约15:1-10）。

当你完成这三十一天的灵修时，我的祷告是：在后续的日子里，你能持续深化圣经研读，更主动地委身于教会肢体，在团契中彼此扶持；同时，更加坚定地信靠并联于基督。有些日子这会非常艰难。有些日子孤独、苦毒或恐惧会压得你喘不过气。有些日子你会觉得群体辜负了你。有些日子你甚至可能觉得上帝辜负了你。但请继续前行，继续追随那位赐生命话语的主。

在那些艰难的日子里，我祈愿你能从诗篇中那些哀歌得安慰，找到表达你情感、疑惑与抱怨的话语，并从“我们的上帝伟大且充满慈爱，足以承载这一切”的提醒

中得力量。我祈愿你能更多亲近耶稣，他深知艰难的日子，甚至最黑暗的时刻。我祷告你能有勇气在群体中展现脆弱，让人知道你正受伤或需要帮助。我也祷告当你感到最脆弱、最暴露、最孤独时，会记得上帝已将你安然藏于他的翅膀下，且你是披戴基督的（参诗91:1-4；加3:27）。

如果你是牧师、事工领袖、辅导者或关爱单身人士的朋友，我祷告上帝的话语也能滋养你、装备你并安慰你。盼望这本灵修读物的内容，不仅对你的事工有帮助，更能亲自鼓励你。我祈求上帝赐给你对单身人士的怜悯与温柔，使你有敏锐的心去体会他们艰难日子的沉重（或许可预备好一张餐桌上的座位、一杯饮品与倾听的耳朵）。同时，如果你已婚，我祷告你生命中的单身弟兄姐妹能成为你的鼓励，并透过他们对忠信的追求，将你指向耶稣。

我们同在这条路上。我热切期盼那日来临，当我们都抵达并就座于上帝正为我们预备的盛大婚筵。那将真正是极其美好的日子。

致 谢

谨以此献给已故的Jim Farrell博士、Benjamin Smith和Christy Risher Campbell，感谢他们看到了我身上的作家潜质。

致我在YouthWorks的朋友们，你们将诸多重大责任托付给一位二十多岁的热忱青年，这些经历塑造了我的为人处事、事工方式、单身生活以及灵修写作。特别感谢Potts、Mara、Sam、Ben、Kari、Kate和Nachelle。

致Abby和Julie，如果没有你们精神上的支持，这本书永远不可能问世。

致Jessica、Linda、David、Stephanie、Rick、Sue、Jen、Jason以及一路上分享见解、提出宝贵反馈和好问题的其他朋友们。

致Deepak、Amanda和P&R编辑团队，正是因着你们的付出，这本书比原本可能的样子更加出色、丰富，也更充满福音的馨香之气。

致我的家人，感谢你们的支持与关怀，并先让我投身伯明翰，如今又来到圣路易斯。

致圣约神学院的教授们，你们不仅教导我知识，更向我示范了如何以爱和忠心来持守上帝的话语，从而爱他的子民并服侍他们。

致Andrew Vander Maas牧师，是你最初提出的问题改变了我多年的单身观。感谢你对营造一种关爱并接纳单身人士的教会文化所产生的影响。

致Daniel Song牧师，我最真挚的弟兄。感谢你的信任、向我传讲福音，以及为我处理鼠患。

致十字路口与复兴教会的众长老，你们以爱待我、珍视我、为我留出空间，并给予我写作的自由。感谢你们作忠心的牧者。迈克·戈因，先生，这话特别说给你听——谁让你坚持要榜上留名呢。

致那些视我为家人、总在餐桌为我留席的家庭，我爱你们。感谢你们不断提醒我：我并不孤单。

致那些以祷告托住我的朋友。你们人数众多难以尽述，这份情谊我铭服侍心。

最后，致我复兴之家的家人们，感谢你们活出教会彼此相爱的样式。服侍你们是喜乐，被你们爱是丰盛恩赐。

耶稣，我属于你，这本书也是属你的。感谢你，以马内利，与我同在。

注 释

第 5 天：你身体的价值

1. 耶稣在马太福音 21:18 感到饥饿，在路加福音 8:23 需要睡眠，在马可福音 5:30 – 31 被人触摸，在路加福音 22:44 身体受苦，并忍受疼痛。在四福音书中描述的整个受难过程，耶稣都承受着痛苦，并且被描述为“在各方面”受过试探（参来4:15）

2. 如果你想更深入地了解我们与基督联合的意义，我强烈推荐 Rankin Wilbourne's book *Union with Christ: The Way to Know and Enjoy God*(Colorado Springs: David C. Cook, 2016)。

第 7 天：归属基督的身体

1. 对教会的其他描述还包括家庭/家室（参加6:10；弗2:19）、建筑物（参弗 2:19-22；彼前 2:5）以及基督的新妇（参弗5:31-32；启 21:9）。我们将在第31天进一步探讨最后这个意象。

第 8 天：经营友谊

1. Wesley Hill's book *Spiritual Friendship: Finding Love in the Church as a Celibate Gay Christian* (Grand Rapids: Brazos Press, 2015) 这本书既探讨了我们所处的文化现状，也追溯了教会中友谊的历史。

第 12 天：邀请你向上帝哀歌

1. 我谨向已故的大卫·卡尔霍恩博士致以谢意。2010年春季，他在协约神学院讲授的“疾病与苦难”课程，让我对哀歌有了深刻的理解。他推荐 Michael Card's book *A Sacred Sorrow: Reaching Out to God in the Lost Language of Lament*(Colorado Springs: NavPress, 2005) 这本书，进一步加深了我对哀歌的认识与欣赏。

第 13 天：为所失而哀恸

1. Kelly Haer, “Relate Strong: Singleness,” chap. 2 in *Vital Tools for Relevant Church Leaders: Restoring Relationships and Building Community During Difficult Conversations* (Malibu, CA: Boone Center for the Family, 2019), <https://family.pepperdine.edu/relatestrong-leadership-series/ebook-download.htm>.

第 16 天：空置的子宫与空荡的臂弯

1. “Prophetic Paradox,” chapter 3 of Barry Danylak’s book *Redeeming Singleness: How the Storyline of Scripture Affirms the Single Life* (Wheaton, IL: CrossWay, 2010) 深入探讨了太监、不育妇女与属灵后裔的议题。

第 19 天：恐惧与焦虑

1. 若你正面临此境况，我建议你咨询医生或心理健康专家，同时寻求牧师或事工领袖的帮助。

第 20 天：向我们的自怜讲道

1. *Merriam-Webster*, 《韦氏词典》“self-pity (名词)”词条, 2020 年 9 月 26 日访问, <https://www.merriamwebster.com/dictionary/self-pity>.

第 23 天：交往中的分辨力

1. 圣经与普遍智慧都指出，重生基督徒与非基督徒结婚是一种罪。哥林多前书 7:12-16 是针对婚后才信主之人所言，保罗预见到他们的婚姻可能面临困难或纷争。他并非鼓励为了使对方认信而结婚。在同一章的后面，保罗告诉已婚的寡妇，她们若再婚，应当“只在主里面”（第39节）。因此，保罗认为基督徒应当只与基督徒结婚。凯西·凯勒在一篇简明而有帮助的文章中探讨了基督徒是否应与非基督徒结婚的问题(“Don’t Take It from Me: Reasons You Should Not Marry an Unbeliever,” The Gospel Coalition, January 22, 2012, <https://www.thegospelcoalition.org/article/dont-take-it-from-me-reasons-you-should-not-marry-an-unbeliever>)如果寻找配偶是约会的主要目的之一（我认为确实如此），最佳选择是与已信主的人交往。

2. 箴言 4:23 写道：“你要保守你心，胜过保守一切。”然而上下文显明，这节经文是指防范罪恶，而非保护情感脆弱性。

第 24 天：性忠贞

1. 这一点尤其适用于我们在20世纪80年代和90年代在教会中成长的一代人。令人欣慰的是，许多青年团契和大学事工开始以更全面的圣经性观来门训学生。Beth Felker Jones's所著的*Faithful: A Theology of Sex*(Grand Rapids: Zondervan, 2015) 为此项努力提供了非常有益的贡献。

2. 性忠贞是我用来统摄对圣经性伦理之忠诚追求的术语，包括但不限于婚外的单身。

3. 第 97 页的推荐资源清单中包含多本探讨此主题的书籍。琼斯的《忠诚》是个很好的起点。

第 26 天：尊荣婚姻

1. 如果有朋友在婚姻中面临性方面的困扰，当鼓励这位肢体寻求辅导者、事工领袖或医疗专业人士的帮助（视具体问题的性质而定）。更多资源可通过Harvest USA (www.harvestusa.org) 或当地类似事工获取。

推荐资源

Allberry, Sam. *7 Myths about Singleness*. Wheaton, IL: Crossway, 2019.

[本书探讨了单身生活的诸多实际层面，鼓励单身人士看到其中蕴含的机遇。同时，它也为希望思考如何关爱和鼓励单身群体的教会提供了极佳的对话起点]

Danylak, Barry. *Redeeming Singleness: How the Storyline of Scripture Affirms the Single Life*. Wheaton, IL: Crossway, 2010.

[这是书单中学术性最强的一本，也是我所见到的最全面、最扎实地从整本圣经叙事中发展出独身神学的著作]

Harrison, Glynn. *A Better Story: God, Sex, and Human Flourishing*. London: Inter-Varsity Press, 2016.

[该书更深入地探讨了我們如何以符合圣经的方式来回应当今文化对性的看法。]

Hill, Wesley. *Spiritual Friendship: Finding Love in the Church as a Celibate Gay Christian*. Grand Rapids: Brazos Press, 2015.

[希尔探讨了我們所有人——无论已婚或单身——对友谊的需求，并帮助我们思考教会如何更好地接纳单身成年人。尽管引发了一些争议，但希尔的见解为关于单身与教会的讨论提供了宝贵的补充。你也可以阅读我的书评：“Spiritual Friendship by Wesley Hill,” Allkirk Network, August 10, 2015, <https://allkirk.net/2015/08/10/review-spiritual-friendship-by-wesley-hill/>.]

Jones, Beth Felker. *Faithful: A Theology of Sex*. Grand Rapids:

Zondervan, 2015.

[这是一部简短却内容丰富的性学著作，其论述层次适合高中和大学学生阅读。该书对单身人士也给予了充分的涵盖，并以坚实且引人入胜的方式展现了基于圣经的性观念。]

Winner, Lauren F. *Real Sex: The Naked Truth about Chastity*. Grand Rapids: Brazos Press, 2005.

[尽管本书已出版多年，其关于信徒如何在地方教会具体实践中活出忠信单身生命的洞见，至今仍具高度的现实指导价值与牧养适用性。]



BIBLICAL
COUNSELING
COALITION

圣经辅导联盟（BCC）满怀热忱，致力于在全球范围内深化并推进圣经辅导事工。我们通过事工传播、资源联结以及同工协作来履行这一使命。

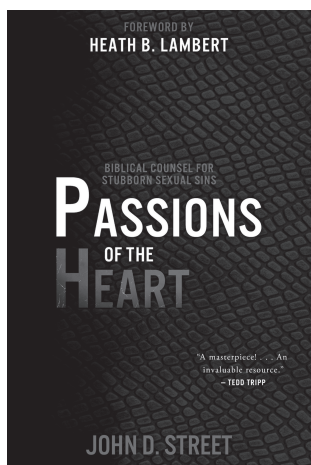
事工传播旨在推广以福音为中心的圣经辅导事工与资源，为全球身处挣扎与痛苦中的人带去盼望与医治。我们通过多种渠道推广圣经辅导，包括：我们的“15:14”播客、官方网站（biblicalcounselingcoalition.org）、伙伴事工、参与各大特会以及建立个人联结。

资源联结是圣经辅导联盟（BCC）工作的核心支柱。本联盟由圣经辅导运动的多位先驱领袖共同创立，他们深切体会到，建立一个强大的全球圣经辅导员网络不仅势在必行，更蕴含着深远的力量。我们将圣经辅导员与圣经辅导事工彼此联结，旨在建立起以福音为中心的关系。

同工协作则是我们资源联结的自然结果。我们深信，当圣经辅导员与各个事工并肩工时，能够发挥远超个人的影响力。《圣经辅导联盟认信宣言》对圣经辅导做出了清晰而全面的定义，该宣言正是由三十多位行业领先的圣经辅导专家倾力合作、共同起草的结晶。此外，联盟还出版了一套由多位专家合著的三卷本系列丛书，旨在为牧师、教会领袖、辅导实践者及神学生提供深厚的神学智慧与实用的辅导经验。每年，我们都积极推动大量资源的产出，包括书籍、文章、视频、音频以及其他各样旨在赋能圣经辅导员的辅助材料。携手同工使我们能够提供扎实的装备资源，并提炼出圣经辅导的最佳实践模式，从而不断提升和深化教会中的灵魂牧养事工。

欲了解更多关于圣经辅导联盟的信息，欢迎访问官方网站：biblicalcounselingcoalition.org

忠信生活——以心为先



诚实的自我评估是困难的。即使基督徒也过度依赖自己的心灵。当心灵充满愤怒（“我要我行我素”）、情欲（“我要满足自己，不顾所涉及的罪”）或骄傲（“我配得我心灵渴望的一切”）时，放纵其欲望极易导致先前难以想象的行为。

这本书是所有想要了解自身内心激情与动机如何导致各种罪行的人的绝佳参考资料。通过此书，读者能学会辨识并抵挡罪恶的激情。靠着上帝的恩典，最严重的罪也能在基督里得赦免。

“揭示心灵真相的过程，适用于任何灵魂的疾病。这本书能够引导读者养成良好的敬虔习惯和圣经阅读习惯，从而在生活的各个方面克服罪的诱惑。这本书包含了诸多理解心灵的宝贵内容，阅读它就如同寻觅宝藏一般。”

——比尔·香农（Bill Shannon），恩典社区教会门徒训练与辅导事工负责人，美国加利福尼亚州太阳谷

“诊断性问题综述本身就值回书价。”

——斯图尔特·W·斯科特（Stuart W. Scott），圣经辅导教授，美南浸信会神学院

这本书对您有帮助吗？
欢迎在线撰写书评。
作者非常感谢您的反馈！

或致函P&R出版社
editorial@prpbooks.com提出意见。
我们期待聆听您的心声。

这是一部兼具生命活力、真理确据、激励力量与终末盼望的灵修著作。它不仅为单身群体提供了深具牧养价值的属灵资源，更是一份献给所有渴慕在基督里不断成长之信徒的珍贵礼物，值得反复研读、默想与践行。

—SUZANNE R. BATES, 圣约神学院辅导学助理教授

单身既非亟待解决的问题，亦非过渡性的等待阶段；它乃是众多信徒真实栖居的生命境况，其中蕴含着独特的恩典、现实的挑战与属天的呼召。作为一位同行者，作者在圣经中寻找答案，系统阐明了“在基督里的身份”与“单身神学”之间的内在关联，由此构建出一幅单身生命图景——无论其持续时间长短，皆可在上帝永恒的旨意中被赋予意义与使命。三十一天的每日灵修涵盖了单身人士忠信生活的实际、情感与属灵层面。我们首先且最重要的是上帝的儿女，在他里面拥有所需的一切丰富。

在《31天生命灵修》系列中，圣经辅导师和圣经教师将引导你研读与特定处境或挣扎相关的经文段落，帮助你应用上帝的话语。以切实的方式，日复一日地融入你的生活。

“这本书深深地触动了我。”我原本期望能从一位同行者那里，凭借圣经真理和善意，得到鼓励，从而坚定自己的单身信仰。然而，这部灵修读物的内涵要深刻得多。

—ELLEN MARY DYKAS, 丰收美国事工女性事工协调员

这部极具影响力的灵修读物……不仅会成为单身基督徒的福音，也会成为那些渴望与他们相爱、支持和共同成长的教会成员的福音。

—DUKE KWON, 华盛顿特区子午线山恩典长老教会首席牧师

珍妮琳为处于不同婚姻状态的群体——包括终身未婚者、已婚者、离异后单身者及再婚者——提供了一个属灵的空间，去反思人际关系的深层目的……其文字风格真挚谦和、立场坚定明晰、关怀细腻入微、指向始终归向基督的救赎大能

—TIM S. LANE, 教牧关怀研究所主席

珍妮琳·斯威特现任密苏里州圣路易斯市复兴社区教会成人事工总监



BIBLICAL
COUNSELING
COALITION

