

C H R O N I C
I L L N E S S

慢性疾病

WALKING
BY FAITH

凭信心而行

31 天 生 命 灵 修
31-DAY DEVOTIONALS FOR LIFE

ESTHER SMITH
埃丝特·史密斯

苦难并非泛泛之谈，而是具体到每个个体身上，及其独特的人生故事。埃丝特·史密斯撰写了一部关于慢性疾病的精彩灵修著作。书中既深刻地浸润着她的个人经历，又远不止于此。因它巧妙地从小经真理与福音的深邃泉源中汲取养分，从而与广大的读者产生共鸣。关于此书，我能给出的最高评价是：它不仅为慢性病患者发出清晰有力的声音，更为所有苦难之人及关怀者们带来盼望与智慧。

——**安迪·法默**，宾夕法尼亚州格伦米尔斯圣约团契教会辅导关怀牧师； *Real Peace: What We Long For and Where to Find It* 作者

埃丝特·史密斯的慢性病灵修著作实在卓越非凡。作为一个每时每刻都与疼痛抗争的人，我需要时刻谨记在耶稣里的盼望。这部灵修作品如雪崩般倾倒盼望，同时提供照顾身体的实用建议。反复阅读它，必将祝福你的身体与灵。

——**戴夫·弗曼**，迪拜救赎主教会主任牧师；
Being There: How to Love Those Who Are Hurting 与
Kiss the Wave: Embracing God in Your Trials 作者

终于有一部灵修作品，既为慢性病患的苦难发出被认可的呼声，又透过圣经生命应许带来根本的盼望与目标。以斯帖充满同理心的文字捕捉了当我们明白上帝使用疾病成就他荣耀时，随之而来的痛苦、忧伤、喜乐与得胜。当你在此书中踏上与上帝同行的旅程，便不再独自受苦。

——**伊莱莎·休伊**，华盛顿都会区麦克莱恩圣经教会辅导主任；巴尔的摩神学院圣经辅导学院院长

慢性疾病：凭信心而行是一部卓越的灵修著作，作者深谙慢性疾病的困扰，亲历其改变生命的影响，并深深倚靠耶稣。以斯帖并未提供速成的答案，而是邀请我们研读《圣经》，阅读她对这段始料未及却渴望善加管理的生命历程的真诚思考，并参与发人深省的默想问题与行动指引。这是一场值得细细品味、珍藏的属灵盛宴！

——**辛迪·斯奈德·雷**，慢性喜乐事工（慢性疾病事工）联合创始人； *Chronic Joy rive Series* 与 *Abide Series* 作者

埃丝特·史密斯是一位充满关怀与怜悯的朋友，她理解慢性病患者日复一日的疲惫挣扎。阅读这部灵修作品并遵循其中智慧而恩慈的指引，将澄清你的心智、坚固你的心灵、增长你的信心。

——**保罗·陶吉斯**，俄亥俄州梅菲尔德高地基石社区教会主任牧师； *Counseling One Another* 博客创始人

慢性疾病

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
《单身生活》，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

慢性疾病

凭信心而行

埃丝特·史密斯


P U B L I S H I N G
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Chronic Illness: Walking by Faith

31-Day Devotionals for Life

Esther Smith

Originally published 2020

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

P&R
P U B L I S H I N G

目录

阅读本灵修手册的建议 7

引言 9

亲近上帝

第 1 天：上帝看见也知道 15

第 2 天：信靠未见之事 17

第 3 天：与上帝同行 19

第 4 天：倾诉痛苦 21

第 5 天：信靠主 23

第 6 天：在孤独之处寻见上帝 25

第 7 天：当你不知如何祷告时 27

第 8 天：以全新的眼光看待失去 29

第 9 天：寻求上帝的契机 31

照顾自己

第 10 天：照顾你的身体 35

第 11 天：上帝关心身体的需要 37

第 12 天：在群体中照顾自己 39

第 13 天：得享安息 41

第 14 天：做出不受欢迎的决定 43

第 15 天：属灵争战 45

第 16 天：一天的难处一天当 47

第 17 天：慢性病与你的思想 49

- 第 18 天：面对未知 51
- 第 19 天：感到羞愧时仰望耶稣 53
- 第 20 天：竭力追求敬虔 55

活出使命

- 第 21 天：上帝恩典的管家 59
- 第 22 天：为你的身体赞美上帝 61
- 第 23 天：上帝成就大工 63
- 第 24 天：软弱中的力量 65
- 第 25 天：为上帝的荣耀 67
- 第 26 天：传扬福音 69

不要放弃

- 第 27 天：等候耶稣 73
- 第 28 天：等候上帝的良善 75
- 第 29 天：在上帝里的盼望 77
- 第 30 天：你的劳苦不是徒然的 79
- 第 31 天：你将得荣耀 81

结语 83

致谢 87

注释 89

推荐参考资源 91

阅读本灵修手册的建议

在我们婚姻的早期，我和妻子住在一栋联排别墅的顶层，一间一居室的小公寓里。每逢下雨，屋顶的水就会渗过天花板滴到地板上。我记得会在公寓各处放置水桶，看着水慢慢滴落，一滴接一滴。我摆出大桶，心想，要装满它们得花些时间。但随着时间的累积，常常让我惊讶的是那些桶很快就装满了水，如果我不够注意，水就会溢出来。

就像雨水填满水桶一样，这本灵修书会带给你惊喜。它可能看起来不多；每天只有几节经文。滴答，滴答，滴答。然而每日几滴圣经的活水就能滋润你干渴的灵。这些读经的转化能力会随着时间的累积，溢到你的生命中。

为何这本书能有如此大的作用？

我们从圣经开始。上帝的话语大有能力。事实上，它是全宇宙最强大的力量。它能扭转君王的心意，为卑微者带来安慰，使灵性盲目者得见光明。它改变生命，将其彻底翻转。我们深知圣经就是上帝亲口说的话，因此我们通过阅读和研究圣经来认识上帝自己。

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。把上帝的话和你的挣扎联系起来至关重要。阅读本书时，你会经常看到“你”这个字，因为埃丝特是在直接对你——读者——说话。每篇灵修都包含反思问题与实践建议。如果你回答这些问题并完成实践练习，必将从中获益更多。不要跳过这些步骤，为了你灵魂的益处去践行吧。

我们研读圣经就是敬拜上帝。当你身患慢性疾病时，许多日子都充满艰难。疼痛、疲惫、精力不济、罪咎与羞耻、与朋友或教会互动减少。这一切都可能吞噬你的生命。但并非必然如此。在痛苦中，你转向何处？远离上帝还是归向他？当我们被痛苦与心碎淹没时，转向上帝容易吗？不，这极其困难。某些日子甚至看似不可能。但这就是我们的目标-奔向基督，在患难中以信心而活。因此我们花时间在上帝的话语中，帮助自己崇拜心灵的君王-基督。我们的身体或许日渐衰残，心智或许难以集中，精力不济或许使我们困于家中或再次错过教会聚会，但我们紧握灵魂的避难所-我们的救主耶稣。

如果你觉得这本灵修书有帮助（我深信必是如此！），不妨在人生的不同阶段再次阅读。接下来的一个月先细细研读，一年后再重温，提醒自己如何在慢性病中坚忍。书末还附有更多资源，助你继续前行。

前言至此。让我们开始吧。

狄帕克·雷朱

引言

我走进约翰斯·霍普金斯医院的风湿病科时，心里充满了防备。过去十年间，我接连看过数位风湿病专家，每次就诊都以沮丧告终。这一次，我筑起了心墙，决不让又一个冷漠的医生再次伤害我。

情况出乎我的预料。从最初开始，这次就诊就与众不同。医生极其细致地查阅我的病史，询问当前症状，并完成了全面的形体检查。随后他坐在圆凳上注视着我，说道：“那么，请告诉我今天来就诊的缘由。您最担忧的是什么呢？”

我思绪飞转。身体出现的诸多状况都令我忧心，但此刻我最担心的却是他将要说的话。若再听到医生说一切正常，我可能会尖叫。多年被草率打发和症状无法解释的经历，让我的回答变得尖刻：“我今天根本不想来！我肯定没事，只是其他医生非要我来。”

我低头盯着膝盖，等着他告诉我说他已经无能为力。不料他直截了当：“您患有狼疮。身体检查还显示您有关节过度活动综合征。”

“什么？不……真的吗？”

这完全出乎意料。我早知狼疮是潜在可能，却从未想过会被确诊。历经十余年追寻答案，我终于明白所有症状的缘由。

那次关键的就诊后的数周里，我的生命轨迹逐渐清晰。自童年起，我就经历过症状的反复发作，它们会突然

出现又消失，数月或数年后再度袭来。我忍受着无法解释的疲惫，虽然难以言表，但我的身体总感觉不对劲。最具挑战性的症状是六年前因脊椎矫正受伤引发的慢性疼痛。过度活动综合征部分解释了为何最初会发生这种损伤，以及为何我难以康复。

这些身体症状对我而言仅是冰山一角。脊椎受伤后，我的身体机能不断恶化，直到被迫终日卧床。我的生命变得极其狭小，这严重损耗了我的情绪和自我价值感。我挣扎着工作，勉强完成日常琐事。我挣扎着结交朋友、维系社群关系。焦虑、悲伤、愤怒与挫败感交织。我时常哭泣。生命仿佛失去意义，我看不到好转的希望。

长久以来，我以为自己是孤独的。如今我知道还有数百万慢性病患者。这些年来我遇见许多病友。虽然我们挣扎的方式各异，但经历都有一个共同性质：疾病持续纠缠。它们经年累月地存在，甚至伴随一生。这正是慢性病最残酷之处。从关节炎到慢性偏头痛，从糖尿病到克罗恩病，慢性病来了，就不会离开。

或许慢性病自你出生就是人生的一部分，又或许它在最糟糕的时刻闯入你的生活。你的症状可能只是轻微不便，也可能彻底粉碎了所有梦想与计划。无论具体境遇如何，你很可能经历过哀恸与怀疑、困惑与质问。情绪曾将你淹没，恐惧笼罩着你。未来如同令人畏惧的未知之境。你会好转吗？这种痛苦有什么好处？

我知道今早你或许挣扎着才能起床。或许你渴望有一餐饭不会引起身体不适。你可能疲惫得无法言喻——午后便困倦不堪、只想躺下。但经过数年或数十年，就在看似永无转机之时，许多人发现转机终会来临。有时我们找到消除症状的方法；有时，改变在我们内心发生。我们改变。我们成长。我们学会以更好的方式面对疾病。

学习与慢性病共处是一个不断试错的过程。我们通过病龄更长者交谈获得智慧。最重要的是，我们通过阅读圣经、思想上帝对于身体上的受苦的教导而成长。这正是本书的主旨。

这本灵修书分为四个部分，呈现圣经教导我的四个功课——如何以信心与慢性病共处。愿你继续阅读时，会惊讶于圣经对慢性病的丰富启示。愿圣经能更新你对慢性病的认知，而这将带来真实的改变。

我学到最重要的功课或许是：慢性病能夺去许多事物，却永远不能夺去上帝的同在。这不意味着我们总能感受到上帝的同在。而是说即使当你感到被遗忘、孤独时，上帝仍与你同在。当你被忧伤淹没时，他邀请你倾诉痛苦。当生命没有答案时，他将自己赐给你。第一个功课即是：亲近上帝，因为他是你唯一确定不变的依靠。

我还认识到：上帝呼召慢性病患者将照顾自己放在首位。当你身患慢性病，照顾好自己可能占据全部精力。你或许每天大部分时间都在照料身体、应对疾病带来的情绪与精神压力、维系人际关系、在艰难中持守信心。投入如此多时间照顾自己，对某些人而言可能显得自私或没有意义，但这工作绝对值得你付出时间。照顾好自己，

因为当你忠心地照管上帝赐予你的身体与灵时，他就得了荣耀。

我学到的另一个功课是：上帝常使用慢性病患者的独特处境来拓展他的国度。我曾认为我的病在属灵上是种负债，因为它使我无法做许多事。如今我明白，身体的限制可转化为属灵资产，带来对上帝的倚靠。带着目标过好每一天，使用恩赐服侍他人，你的灵必得激励。

最后，我领悟到坚忍的重要性。我仍为康复祷告，盼望更好的日子，但这些都非必然。在此期间，我学会了持续前行，也盼望这本书激励你同样坚持下去。患慢性病的生命诚然艰难，日子漫长而沉重。我深知跌倒又反复爬起的疲惫与沮丧——但你不必独自面对。所以请继续前行。不要放弃，我们同舟共济。

亲近上帝

第1天

上帝看见也知道

我要为你的慈爱高兴欢喜，因为你见过我的困苦，知道我心中的艰难。（诗 31:7）

慢性病患者深知那种被生活忽视的感受。许多慢性病是隐形的。你经历许多难受的症状，却无人能察觉你的挣扎。即使你有明显病症或使用助行设备，仍难以向医生、家人和朋友解释症状对你生活的影响程度。

你或许渴望他人理解你的处境。若痛苦无法消除，至少希望人们看见你的疼痛，承认生活有多艰难。人们往往会在患病初期的几周或几个月给予关注，但当疾病持续几年甚至几十年时，支持便逐渐消退。人们难以理解永不消退的痛苦。

人们继续前行。他们不再询问，意味着不再了解；他们不再出现，意味着不再看见。你可能感到被遗忘和抛弃，孤立无援。即使周围都是尽力帮助理解你的支持者，归根结底，只有你自己知道你身体的感受。

意识到无人完全理解你的处境可能令你沮丧——但最终这种领悟会引向一个重要且释放的真理。唯一能满足我们被全然看见、完全认识的渴望，是上帝。在苦难时刻，诗篇 31 提醒你一个重要真理：上帝看见你的困苦。他知道你灵里的艰难。上帝所看见的，远远超过外

在可见的一切。他洞悉疾病对你的种种影响，那是他人无法完全理解的。他超越你的处境，看见你的灵。他看见你的伤痛与苦楚，你的疑问与哀恸，你的罪与疑惑。他看见那些你不知如何继续前行却仍竭力坚持的时刻。

我常常需要提醒自己：无人能看见我的痛苦。我不能指望别人知道我的症状何时加剧，或何时正在经历艰难。我不可能每次疼痛程度一有起伏就向大家汇报——我也不愿这么做。我无法解释为何能忍受某些症状却不堪其他。这些事我难以言明——但上帝不需要我的解释。

上帝知晓万事，在他眼前没有隐藏的事（参来 4:13）。或许你感受不到上帝的同在，看不见他的作为，但这并不意味着他不在场。他看见你——即使你看不见他。在无人知晓时他仍知晓。他的爱坚定信实，永不厌倦并与你同行，无论疾病持续多久。

默想：上帝知道你哪些不为人知的事？他看见哪些无人察觉的细节？当想到上帝看见你的苦难并认识你的灵时，你心中有怎样的感受？

默想：在诗篇 31 篇中，诗人以上帝坚定的爱为喜乐泉源。你如何因上帝看见你的苦难并认识你的灵而欢欣？

行动：不必独自走这段旅程。考虑邀请一位智慧且有同理心的基督徒与你共读这本灵修书。

第2天

信靠未见之事

信就是所望之事的实底，是未见之事的
确据。（来 11:1）

许多慢性病患者需等待多年才能确诊，这可能是极其煎熬的时期。除了经历不明原因的症状困扰外，患者还常常遭人质疑。当血液检查或影像学未显示异常时，医生往往会迅速怀疑患者的描述。通常要到多年后，潜在疾病的可见证据才会开始显现。

以我为例，在获得诊断前我经历了十余年的症状困扰。这段时期，部分医生相信我的症状真实存在，但另一些则不然。生活中多数人给予支持，但也有人认为我只是压力过大。毕竟我看起来完全健康。除了我自己，无人能看见我的症状或感受我的痛苦。

确诊前的那些年，我常带着挫败感离开诊室。当身体证据与你的体验相悖时，如何让医生认真对待？在沮丧时刻我们会困惑：“为什么他们就不相信我的话？为什么不能信任我？”

相信眼不能见之事何其困难。同时，可见证据并非总能准确反映实情。诚然，这体现在我们与医生、家人、朋友及陌生人的互动中。但我突然醒悟——这也正是我们时常与上帝关系的写照。

当慢性病扰乱生活时，我们有时因看不见上帝的作为就认为他不存在。我们因感受不到上帝的同在就以为他没有动工。当我们读到圣经中那些在生活中似乎不真

实的应许时，内心会挣扎。上帝说他是良善的，但人生却充满苦难。上帝说他垂听祷告，但现实似乎并非如此。上帝说他爱我们，但难道长期患病的生活就是他爱我的方式吗？

希伯来书 11:1 说：“信就是所望之事的实底，是未见之事的确据。”信心赐予我们两样东西：实底与确据。它让我们确信圣经中那些充满盼望的话语是真实的，也使我们确知未见之事确实存在。新钦定本圣经用证据一词：信心是“未见之事的证据”。信心正是这证据，使我们能跨越眼见之事，看到上帝在圣经中对我们的应许。

信心之所以不可或缺，是因为上帝是看不见的。我们无法看见上帝，所以必须信靠他的话语。或许有时上帝会问我们那些我们问医生的问题：你愿意信靠我吗？你愿意相信我的话吗？仅仅因为你无法看见我告诉你的事，并不意味着它们不是真实的。

默想：当生活中的可见证据似乎与上帝的应许相矛盾时，你还能相信这些应许吗？这正是我们希望别人对待我们的方式。而上帝难道不比我们可信千万倍吗？

默想：信心帮助你相信眼所不能见之事。

行动：祈求上帝帮助你在事情难以理解时仍能信靠他。为重新得着信心祷告，使你能够相信他在圣经中所提供的证据。

第 3 天

与上帝同行

以诺与神同行，神将他取去，他就不在世了。（创 5:24）

创世记第 5 章记载了从亚当到挪亚的家谱。这份家谱中简短描述了一个人的一生，他名叫以诺。如果你通读这个家谱（参 3-32 节），会发现以诺的名字与众不同。其他人只是过完他们的一生，而以诺却非如此。“以诺与神同行，神将他取去，他就不在世了。”

你正与上帝同行吗？有时疾病会使人对上帝产生更深的信心，有时却使人远离他。当你因疾病失去一切，而上帝未应允你祈求痊愈的祷告时，很容易感到灰心迷失，甚至失去信心。

这些感受可以理解。苦难确实很艰难。许多慢性病患者告诉我，与上帝交谈是他们最不愿做的事。你怎能信靠一位容许如此多苦难进入你生命的主？我明白这种感受。有时我也会向上帝发怒，想要推开他。选择信靠并不容易。但归根结底，正是与上帝的关系，帮助我们在慢性病侵蚀身体和身体机能时，经历自由与安息。

容我解释其中含义。我们从希伯来书中得以窥见以诺与上帝同行的样式。以诺与上帝的关系建立在信心之上。因着这信心，以诺被称许为得上帝喜悦的人（参来 11:5-6）。上帝将以诺活着接去，作为对他的赏赐——并非因他成就了何等伟业，仅仅因他专心寻求主（参第 6 节）。

上帝并不在乎你健康时做的事。他只要你这个人——要你的信心而非行为，要你的同在而非壮举。他渴望认识你，无论你患病的生活如何，这件事你都能做到。

当我开始写这本书时，我问自己：慢性病患者最需要听见什么信息？我的患病经历教会我最重要的一课是什么？最终我明白：与上帝的关系是你存活的根基。人会辜负你，症状会反复，生活充满痛苦哀伤——唯有上帝是你永恒的确定。

寻求上帝，就必寻见（参申 4:29）。你们亲近神，神就必亲近你们（参雅 4:8）。以诺的故事启示我们：若你在地上一生只做一件事——与上帝同行，这生命就值得活着，就配得被世代铭记。

默想：慢性病如何影响你与上帝的关系？你正在与他同行还是远离？有哪些疑问或困惑阻碍你与他建立关系？

默想：本周你能采取哪些具体行动与上帝同行？如何使与他的关系成为你生命的重心？

行动：找一位经历过苦难的坚强者，询问他/她与上帝同行的经历。

第4天

倾诉痛苦

耶和華啊，求你怜恤我，因为我在急难之中。我的眼睛因忧愁而干瘪，连我的身心，也不安舒。我的生命为愁苦所消耗……我的力量因我的罪孽衰败。我的骨头也枯干……那认识我的都惧怕我，在外头看见我的都躲避我。我被人忘记，如同死人，无人记念。我好像破碎的器皿。

（诗 31:9-12）

在诗篇 31 篇中，大卫向上帝倾诉他的苦难，并详细描述这如何影响他生命的各个层面。他的身体虚弱衰残，经历诸多艰难的情绪——包括痛苦、哀恸与悲伤。在属灵层面，沉重的罪咎与罪孽使他力量衰败。苦难也影响了他的的人际关系——朋友熟人因惧怕见到他，甚至在公众场合遇见时转身躲避。

大卫深陷痛苦，而众人早已遗忘他的存在。经年累月的哀伤使他自觉如破碎的器皿，仿佛摔落在地的瓦罐，散成碎片等待丢弃——对任何人都再无用处。

大卫表达的许多思绪与感受，慢性病患者或许深有共鸣，而他毫不避讳将这些心声直言不讳。当他向上帝倾诉时，将一切痛苦陈明。值得注意的是，因诗篇 31 篇是交与伶长演奏的，可知这首诗歌本为公开吟唱而作¹⁰。大卫藉此诗篇向整个群体诉说自己的伤痛，同时也为他人提供了描述类似苦难经历的词汇。

我们常误将苦难中的沉默等同于信心。但如果说诚实地面对苦难，意味着我们像大卫在这篇诗篇中所做的那样，把自己的伤痛向上帝倾诉出来，也向那些值得信赖的人坦诚地说出来，那会怎样呢？

切勿低估倾诉苦难的能力。我最初是通过文字分享自己慢性病的故事，很难形容当我首次坦诚痛苦、听到他人回应“我也是”时所经历的情感医治与释放。向上帝和他人讲述我的故事，使我得以哀悼失去的、理清处境并确定前进的方向。

当苦难与哀伤无法消弭时，就当将其公诸于外。这就是哀恸的真义。哀恸是悲苦的外在表达，也是圣经中上帝赐予我们应对伤痛与失落的范式。上帝绝非要求我们在苦难中沉默，反而教导我们如何倾诉伤痛，当我们词穷之时，甚至在圣经中为我们预备言语。

默想：你是否曾将苦难中的信实等同于沉默？若是，你该如何开始通过言语在苦难中持守信心？有哪些话是你一直避免说出口的？

行动：向上帝毫无保留地陈明你的病痛，说明它如何影响你生命中的每个方面：身体、灵、情感与人际关系。

第5天

信靠主

你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。

（箴 3:5-6）

柯丽·邓·波姆是一位荷兰基督徒，她在纳粹大屠杀中救了许多犹太人，最终因这些行动被捕并关押在集中营。在她的著作《密室》中，她记述了与姐姐贝琪一同被囚禁的经历。饥饿、过度劳累且饱受虐待的柯丽和姐姐最终听到了即将获释的传言。柯丽心中涌起盼望，但贝琪却显得无动于衷。当柯丽观察姐姐时，她感觉到贝琪在狱中侍奉上帝与在家时同样满足。¹

柯丽和贝琪一起在集中营的营房里聚集妇女们研读圣经并祷告。在家时，贝琪曾为穷人分发食物；在狱中，她向从未听过上帝话语的妇女们分享上帝的话。服侍的场景与方式虽不同，但对贝琪而言似乎无关紧要。她唯一关心的是无论上帝将她置于何处，都要完成他的工作。贝琪的反应令柯丽难以理解——坦白说，我也无法理解。贝琪怎能以如此平静的心面对难以言喻的苦难？

我认为箴言 3:5-6 或许能提供部分答案。贝琪专心仰赖主。她没有依赖自己对世界的理解。因她在处境中认定上帝，便以更广阔的视角看待生命，从而顺服他的旨意。她的宣教使命是侍奉上帝，这使命不因环境而改变。她让上帝引导她走他所定义的正直的路，这使得她的生命影响了数百位女性。

当我们倚靠自己对生命“应有”的样子的理解时，慢性病就变得更为艰难。我知道我的生命并未如我所预期的那样发展，我猜你的也是如此。许多人想象生命应当包括一份体面的职业、活跃的家庭生活、喜爱的休闲活动，以及令人印象深刻的事工方式。疾病从来不在计划之中。哪里出错了？

有没有可能一切都没有出错？有没有可能你正倚靠自己的理解？有没有可能上帝正在呼召你信靠他？当下，我们的苦难似乎成了自己生命中最重要的一部分——但上帝正在编排远比我们个人生命更宏大的叙事，记住这一点能帮助我们顺服他的旨意。

当我们认定上帝时，他应许使我们的道路正直。正直的道路并不意味着免于苦难或得到我们想要的结果。上帝使用正直的道路带领你走向他的旨意和心意。他确实对你的人生有安排。你能信靠他，让他领你到他所认为正确的地方吗？

默想：今日你可能在哪些方面倚靠自己的理解？你愿意“专心”信靠上帝，并在“一切所行的事上”都认定他吗？

默想：慢性病对你来说可能是个意外。它或许改变了你的生命计划。但它并未改变上帝的计划，也从未让他感到意外。这如何能安慰你？

第6天

在孤独之处寻见上帝

耶稣却退到旷野去祷告。（路 5:16）

人们常将基督徒群体视为信徒生活中理所当然的存在。许多人认为只要足够努力，每个人都能找到属灵团契——在一个未被罪玷污的世界里，这确是事实。然而在这堕落的世界中，更准确的说法是将团契视为“恩典的礼物”¹。并非所有人都有幸经历完整的团契生活。

慢性疾病常伴随孤独体验。身体限制有时会迫使患者陷入隔离状态，有人终日卧床或足不出户，还有一些人在完成日常事务后已无力维系社交。这正是我的写照——当最近几个月健康状况改善、社交能力提升时，这种反差令我震撼：独处的人生实在艰难且缺乏满足。

在我们到天堂前，我们或许找不到这个问题的答案。但当我们经历孤独时，确知自己并不孤单——路加福音 5:16 记载耶稣“却退到旷野去祷告”（和合本）。英文标准版译为“荒芜”之地。这原是耶稣的习惯：当他需要专注祷告时，总会寻找那些孤独荒凉之处与上帝相交。

试想这些地方的样貌：荒芜一词绝非指美景。他所去之处听起来令人压抑不适。根据路加福音 5:16 的措辞，很可能是沙漠旷野中的不毛之地²。耶稣选择前往这

些孤寂之地，为要躲避跟随他的群众。在事工之后得享安息，最重要的是与上帝相交。对于长期患病者而言，隔离时光往往并非自主选择而是迫不得已；但即便如此艰难，这段时期仍蕴含意义与目的。被迫独处的时间常常成就那些我们不愿为自己做的事——在生命中为上帝腾出空间。对我而言，孤独的岁月是预备自己与塑造灵命的时期。我虽不享受这段时期，却无法否认上帝如何使用了它们。

为群体生活祷告。寻求创新解决方案。若体力允许，邀请他人来访，并珍惜精力与人交往。但在孤独隔绝之时，要寻求上帝。提醒自己：那位活出完美生命的救主，曾特意寻找荒凉孤寂之处，因这正是他向父神祷告时所要的居所。

默想：你是否因长期患病而深陷孤独？这些时光在哪些方面令你痛苦？又在哪些方面使你受益？

行动：在孤独之处寻找上帝。隔离期间要恒切祷告。此刻就写下未来几周你计划如何实践有意识的祷告。

行动：若你祷告艰难，可寻求属灵同伴的帮助与督促。不妨先从共同祷告开始。

第7天

当你不知如何祷告时

况且，我们的软弱有圣灵帮助，我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出的叹息替我们祷告。鉴察人心的，晓得圣灵的意思，因为圣灵照着神的旨意替圣徒祈求。（罗 8:26-27）

她坐在我的辅导室里，神情颓丧。泪水顺着她的脸颊流下。过去十年间，她因一种罕见的自身免疫疾病而饱受严重疲劳、疼痛和软弱的折磨。这位与上帝关系亲密的虔诚基督徒，向我倾诉她因祷告变得如此艰难而感到的忧伤。

如同许多慢性病患者的情况一样，她的症状不仅是身体上的，还包括认知障碍。这些认知症状近期加剧，使她无法长时间集中注意力。昔日与上帝的长谈，如今已变成语无伦次的求助呼喊。当她不知该说什么时，上帝是否仍垂听？

患慢性病时，祷告可能变得困难。或许你被疼痛、不适或疲惫压垮，可能经历思维混乱、记忆减退或注意力涣散，也许你被抑郁、焦虑或愤怒所困，甚至不知该为什么祷告——是该求医治好转，还是祈求有更多力量？为看似无望之事祷告实在艰难。

无论祷告因何变得困难，上帝都赐下安慰之言。当你挣扎祷告时，他并不惊讶。他早知子民会遭遇软弱的时刻，便预先差遣圣灵来帮助。上帝的灵在你不知如何

祷告时为你代求。当你挣扎着组织言语，当身体的疼痛模糊了你的思维，当心智的迷雾笼罩，甚至使你不知自己需要什么时，圣灵就照着上帝的旨意为你代求。上帝知晓圣灵的心意。

虽然对这节经文存在不同解释，但包括讲道人查尔斯·司布真在内的许多注释者认为，“说不出来的叹息”正是指你无法组织言语时那些难以言表的呼求。¹上帝能回应无言的祷告，因他早已知道你心灵深处的需要。

你得安慰吧。上帝不需要冗长复杂的祷告。当你的痛苦深重到只能发出叹息时，圣灵仍在为你代求，上帝依然垂听。

默想：慢性病的哪些方面使你的祷告变得困难？当你不知如何祷告时，安息在罗马书 8:26-27 中对你意味着什么？相信这段经文会如何改变你在软弱时的感受？

行动：选定一句简短的经文祷告词，供你在软弱时使用。可从下列选项中选择，或自行创作。

- “要等候耶和华！当壮胆，坚固你的心！我再说，要等候耶和华！”（诗 27:14）
- “我惧怕的时候要倚靠你。”（诗 56:3）
- “主啊，救我！”（太 14:30）
- “耶稣，夫子，可怜我们吧！”（路 17:13）
- “然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。”（路 22:42）

第8天

以全新的眼光看待失去

不但如此，我也将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要得着基督。并且得以在他里面，不是有自己因律法而得的义，乃是有信基督的义，就是因信神而来的义。

(腓 3:8-9)

作为外邦人的使徒，保罗常遇到犹太领袖，他们认为外邦人必须受割礼才能与上帝和好。在今日经文之前的经文中，保罗告诫腓立比人要防备这种错误观念。他们不应将盼望寄托于割礼等律法行为（参腓 3:2-3）。

归信基督前，保罗也曾陷入同样误区。他将盼望寄托于自己的血统和善行，相信这些行为能使他在上帝面前称义。保罗受过割礼，是以色列的直系后裔，出自显贵的便雅悯支派（参腓 3:5）。他曾是宗教精英，以恪守上帝律法为傲（参第 6 节）。这份辉煌履历曾是他的倚靠。但归信后，他视这些行为如粪土，因它们诱使他自以为能赚取义。这些行为成了他与基督之间的阻隔，他必须弃绝它们，才能完全安息于藉信心领受的义。

许多慢性病患者的经历与此相似。当身体康健时，人很容易将盼望寄托于错误之处。患病前，你的履历可能满载各种令人称羡的成就：你高效能干，备受尊崇，颇具影响力；你辛勤工作，以家庭和睦为傲；你更快乐、

性情更温和、充满趣味，做过许多美好的事，从某种意义上说是为主而做。但另一方面，这些事却成了你与上帝之间的隔阂，因你内心深处觉得需要靠这些来取悦他。

慢性疾病让你失去许多。如今你赤身立于上帝面前——那些曾让你感到能力与价值的特质与成就都被剥夺。你失去了什么？工作或事工？身体机能与胜任感？还是轻松幽默的心境？

当你无可献上——无法用任何属肉体的行为献给上帝——你将更彻底地明白：从上帝而来的义本于信。健康的身体不能救你，工作关系的成效无法助你得着基督，完美无缺也换不来上帝的眷顾。

保罗教导我们以全新的眼光看待失去。我们的失去是真实而痛苦的，理当为此哀恸——但有时失去反为得着。正如腓立比书3:10-11所说的，失去使我们认识基督、与他一同受苦，并得以从死里复活。有时失去才让我们惊觉，自己竟在不知不觉中将盼望寄托于己身。

默想：你曾用哪些事物作为与上帝之间的缓冲，好让自己更蒙悦纳？是否因病失去其中某些？若有，这对你有何影响？这些失去在何种程度上（若有）使你更得着基督？

行动：默想认识主基督耶稣的至高价值，这如何帮助你面对失去？

第9天

寻求上帝的契机

亚撒作王三十九年，他脚上有病，而且甚重。病的时候没有寻求耶和华，只求医生。（代下16:12）

犹大第三位君王亚撒起初是敬虔之人，曾带来大复兴。他拆毁偶像，在战争中寻求上帝的帮助，为耶和华献上祭物，并使犹大与耶和华立下新约。

亚撒在位的前三十五年持守信实。后来不知为何，亚撒违背了曾向上帝立下要专心寻求他的誓言。当亚撒与北国以色列爆发冲突时，他没有向上帝求助，而拿了圣殿中的财宝贿赂叙利亚王便哈达，向他求援。

亚撒的计谋起初得逞 - 便哈达助他压制以色列。但随后事态恶化：主差遣先知哈拿尼斥责他：因你仰赖亚兰王，没有仰赖耶和华你的神，所以亚兰王的军兵脱离了你的手。（代下16:7）亚撒犯下大错，未认清叙利亚实为仇敌。犹大多年太平后，将陷入持续数代的战乱。亚撒闻讯大怒，不仅离弃上帝，更开始残酷压迫百姓。

此后，亚撒临终前仅存一事载于史册：他脚患重疾，他病的时候没有寻求耶和华，只求医生（代下16:12）。正如他昔日向便哈达而非上帝求援，在战争中如此，在病痛之时，他同样寻求医生的帮助而非上帝的医治。

亚撒王寻求医生本没有错，但他错在只倚靠医生。他错在顾惜身体却忽略了灵。我们不应假设亚撒若寻求上帝就必得医治，也不该断言上帝降疾病是为管教他，或认为这病是他犯罪的报应。但显然，亚撒错过了一个契机，未能打破他依赖人而非上帝的模式。

疾病本可提醒亚撒他的软弱与必死，使他想起今生来世对上帝的绝对需要，唤醒他曾极度看重的圣约，催逼他重拾起初的爱心（参看启 2:4）。但愿他当时能留心。

疾病不是祝福，也非惩罚。它常能成为我们悔改与回转归向上帝的契机：它提醒我们祷告，催促我们转离罪，显明错误的优先次序，为修复关系创造空间，澄清更宝贵的生命目标——我们可曾留心？

默想：在寻求诊断、缓解或治愈的过程中，你是否忘了寻求主？是否如亚撒般只倚靠医生？

默想：上帝是否正藉疾病唤醒你？是否要提醒你某些重要之事？

行动：祈求主帮助你倚靠他而非世人。

照顾自己

第10天

照顾你的身体

身子不是为淫乱，乃是为主。主也是为身子。并且神已经叫主复活，也要用自己的能力叫我们复活。……岂不知你们的身子是基督的肢体吗？我可以将基督的肢体作为娼妓的肢体吗？断乎不可。岂不知与娼妓联合的，便是与她成为一体吗？因为主说，二人要成为一体。但与主联合的，便是与主成为一灵。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 6:13-14, 19-20）

你如何看待自己的身体会影响你如何对待自己的身体。哥林多教会就是一个例子。他们高举灵魂而贬低身体，这导致他们认为可以随意使用自己的身体。作为回应，保罗教导他们一些关于上帝赐予我们身体的重要真理。

你的身体是为主而造的（13 节）。保罗向哥林多人解释说，他们的身体不是为淫乱而是为上帝造的。我们的身体不应用于犯罪，而应用于上帝美善的旨意。

你身体的最终归宿是复活与得荣耀（14 节）。当你死后，你的身体不会被丢弃。上帝要“将我们这卑贱的身体改变形状，和他自己荣耀的身体相似”（腓 3:21）。有一天你的身体将复活，并存在于新天新地中。你如何对待自己的身体应当反映其最终归宿。¹

你的身体是圣灵的殿（19 节）。你的身体是圣洁的（参林前 3:17）。如果你以对待圣所同样的尊重和珍视来对待自己的身体，会怎样呢？

你的身体不属于你自己——上帝为你的身体付了代价，它属于他（19-20 节）。要谨慎看守自己的身体，悉心照料并守护它，因为它是属于上帝的。

上帝呼召你在你的身体上荣耀他（20 节）。我们可以通过这两种方式来做：在凡事上为他而活（参看林前10:31）、服侍他和他的子民（参看彼前 4:10-11）当你优先关注身体的健康与福祉时，就能最大限度地通过这些方式荣耀上帝。

当你身患慢性疾病时，花在照料身体上的时间可能显得毫无意义。专注于自我护理的日子可能让你感到自私或产生罪咎感。但这些经文表明，上帝极其看重你的身体。当你竭力照料身体时，他必悦纳——包括数十次就医问诊、耗时费力的饮食调理与复杂治疗、以及静养休息的专注时光。带着确信去照料你的身体吧，你的一切努力都在荣耀上帝。

默想：你如何对待那些为重要目的而被造的事物？如何对待那些通往荣耀之境的事物？如何对待属于那位为你牺牲一切之人的所有物？如何对待重要人物居住的场所？这些问题的答案，正是你应当如何对待自己身体的指南。

默想：你是否曾因忽视了照顾自己的身体，以致难以用身体荣耀上帝？若是如此，你该如何开始以新的方式照料身体，从而最大限度地通过生活和服侍来荣耀他？

第11天

上帝关心身体的需要

[以利亚]求死，说，耶和华啊，罢了。求你取我的性命。……他就躺在罗腾树下，睡着了。……有一个天使拍他，说，起来吃吧。他观看，见头旁有一瓶水与炭火烧的饼，他就吃了喝了，仍然躺下。（王上 19:4-6）

以利亚正在逃亡。他刚屠杀了巴力的先知们，并向众人显明耶和华是主——而巴力不是（王上 18）。他激起了亚哈和耶洗别的愤怒，他们发誓要取他的性命。惊恐之下，他逃入旷野，经过一日的路程后，他感到无法继续前行。他坐在一棵树下求死，向上帝呼求说，耶和华啊，罢了。求你取我的性命。

想象他当时的感受。若非绝望至极，怎会求死？我们不难推测，经过整日的跋涉，他定然身体虚弱、精疲力竭。他的灵性似乎也处于脆弱状态。痛苦如此深重，以致他丧失了相信上帝会开辟生路的属灵力量。

留意上帝如何回应以利亚的呼求。他没有责备以利亚求死的念头，没有斥责他信心不足，也没有要求他超越身体的极限。在后文的叙述中，上帝确实通过旷野历程造就以利亚的灵命（参王上 19:9-14）。但在这危急时刻，上帝并未强求以利亚立即领悟属灵功课，或利用苦难促成其成圣成长，而是关注他身体的需要——

他在树下睡着了。有一位天使显现，给他食物和水——不是一次，而是两次（见王上 19:7）。

上帝重视身体的需要。当你感到精疲力竭、灰心丧气时，当你受够了想要放弃时，当你的痛苦大到想求死时——要像以利亚那样向上帝呼求帮助。但不要过度灵性化你的处境。有时你最需要的不过是小憩片刻、吃点零食、喝杯水。

以利亚吃了喝了，睡醒后，他的生命就变得清晰起来。他继续旅程，随后经历了一次与上帝震撼的相遇（见王上19:9-18）。值得思考的是，倘若他没有停下来照顾自己的身体，就不可能有体力继续旅程并遇见上帝。

默想：你是否曾忘记照顾好自己基本的身体需要？最容易忽视哪类自我照顾？当你忘记照顾身体时，这对你的情绪和灵性状态有何影响？

行动：上帝重视身体的需要，你也当如此。尽可能保持营养与水分充足。尽力保证充足睡眠。按时服药。在能力范围内保持活动。要休息而非硬撑。

行动：部分慢性病患者会产生自杀念头。若你持续被死亡念头困扰，请向可信赖的朋友倾诉或寻求心理咨询师帮助。若这些念头升级为具体计划或自杀意图，请立即拨打急救电话或前往最近急诊室。

第12天

在群体中照顾自己

你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。人若无有，自己还以为有，就是自欺了。各人应当察验自己的行为，这样，他所夸的就专在自己，不在别人了。因为各人必担当自己的担子。

(加 6:2-5)

你是否曾觉得自己是个负担？我个人发现，当疾病使我无法完成某些任务时，看着别人替我分担总让我难以接受。幸运的是，加拉太书第6章给了我帮助。这段经文告诉我们，上帝设计我们生活在一个相互依存的群体中，每个成员既要给予帮助，也要接受帮助，并对自己分内的责任负责。活出这段经文的精意，能帮助我们以谦卑之心接受所需的帮助，同时也保护那些关怀我们的人免于耗竭。

圣经教导我们要互相担当重担，这意味着我们有时也需要成为受助的一方。如果你难以接受这样的帮助，你并不孤单。我不喜欢开口求助，而加拉太书揭示了一个重要理由：当我本为无有时却自认为有，这就是自欺。换言之，我很难从谦卑的角度准确看待自己。你是否也有同感？我们很容易认为自己应当独立承担一切；然而事实上，圣经反复承认我们的软弱和对他人帮助的需要。

这种骄傲的心态也是我们难以帮助他人分担重担的原因之一。当疾病使我们只能提供微小帮助时，这些帮助看似微不足道，甚至让我们觉得不如不做。这种感受可以理解，但我们不应低估自己的能力。即使能做的事看似简单，我们仍有责任尽力而为。我们有责任为我们

的照顾者守望，确保他们不会精疲力竭。当我们只能提供倾听的耳朵和鼓励的话语时，献上这些便是我们的特权。

这段经文的最后指示是要我们承担自己的担子。负担与担子的区别在于轻重——负担是极其沉重之物，而担子则是普遍需要背负的东西。¹虽然疾病带来的许多沉重负担需要他人的帮助，但归根结底，没有人能够替我们承担每天与疾病共处的生活。

活出这段经文的真谛，就能消除寻求帮助时的罪咎与羞耻。我无法独自面对，你也一样。我们都需要彼此。

默想：骄傲如何阻碍你寻求帮助？又如何阻碍你向他人伸出援手？

行动：考验你自己的工作。列出疾病影响你生命的所有方面，包括照料身体、家务杂事，以及工作、育儿、事工等其他责任。将此清单分为两部分——一部分是你无法独自承担的重担，另一部分是你自己的担子。留意清单与你实际生活之间的差异：你是否在独自承受过重的负担？是否将本属于自己的责任推给他人？如果发现偏差，请采取行动来纠正。

第13天

得享安息

“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”（太 11:28-30）

你是否曾为疾病相关的不可控状况道歉？我就经常如此。“抱歉我不能赴约。”“抱歉家里一团糟。”“抱歉那天无法服侍。”就在昨天，我还因疼痛发作向人致歉，仿佛我的身体存在本身是种过错。

更糟的是，这些说出口的歉意之下，还藏着未言明的愧疚：“抱歉我成了这个残缺的自己。”“抱歉我不够好。”“若我更优秀更强壮，疾病就不会这样掌控我的人生。”

留意你的歉意，它们常暴露出你的罪咎与羞愧——为无力完成之事感到罪咎，为你得病后的样子感到羞愧。许多病患肩负沉重轭具，在“本应做到”的未达期望与未竟之事重压下摇摇欲坠。

对此耶稣说：“到我这里来。”学我的样式，用你的重担换我的轻省，为你疲惫的灵魂寻得安息。耶稣说这话时，心中所想或是法利赛人的律法主义。这些宗教领袖外表看起来公义，内心却远离上帝（参太 15:8）。他们将沉重繁琐的担子压在百姓肩头，教导人将盼望寄托于“当做”的诸般义行（太 23:4）。

法利赛人不明白耶稣是谁。他们不明白从律法的轭换成作他门徒的轭意味着什么。同样，无论我们听过多少次福音，也常常无法理解这对我们日常生活意味着什么。

你们得救是本乎恩，也因着信，这并不是出于自己，乃是神所赐的。也不是出于行为，免得有人自夸（弗2:8-9）。放下讨人喜悦和靠自己的心态，放下自我强加的“应当”与“应该”，放下为赚取上帝的爱而劳苦作工。

当我以自己的生命回应这个邀请时，我看见了灵的安息与身体的安息之间的关联。当你的灵安息在耶稣为你成就的事上时，那些因力不能及而产生的罪咎感便开始消退。你停止焦虑的劳苦，开始学习坐在耶稣脚前聆听（路10:38-42）。你明白上帝不会因你做得更多就更爱你。上帝要你作的工，就是信他所差来的那位（约6:29）。聆听耶稣的福音，为你疲乏的灵寻得安息。

默想：你是否因力不能及之事感到罪咎或羞耻？你是否正焦虑地为求得上帝的认可而劳苦？你该如何提醒自己：在耶稣里可以寻得自由与安息？

默想：耶稣带来的救恩是礼物。对礼物合宜的回应是说“谢谢你”，而非“对不起”。若你开始为上帝恩典的礼物献上感谢，而非为软弱不足之处徒然道歉，将会如何？

第14天

做出不受欢迎的决定

惧怕人的，陷入网罗。惟有倚靠耶和华的，必得安稳。（箴 29:25）

你是否曾为了取悦他人而做出损害身体的决定？你本该休息却勉强赴约，只因不愿朋友失望；打扫房屋会让你数周行动不便，但你仍坚持完成以免被视作懒惰；当别人发现你服用止痛药时，你羞愧到立即停药。你不断牺牲健康来避免他人不快和自己难堪。

讨好他人的代价往往沉重。正如箴言 29:25 所言，当我们因惧怕人而做决定时，便落入危险的网罗。我们透支身体，做出愚昧选择。维持形象太容易——假装一切安好。毕竟我们要守护声誉、服侍他人、履行职责。但事实上，多数人伪装到一定程度后，身体终会崩溃。

箴言为这种讨好倾向开出解药。每当恐惧驱使我们做决定时，就当转而定睛信靠主。当我们为讨上帝喜悦（而非取悦人）而将声誉交托给他时，才能做出真正信实的决定。这远比那些表面虔诚的选择宝贵得多。

信实地照料身体常需令人失望，这并无不妥。有时我们得取消计划、拒绝请求、优先身体需求而非他人期待。某些决定或许在他人眼中显得自私或不敬虔。人们

不会理解。他们会质疑我们的判断。意识到自己无法满足他人的期望是痛苦的，但同时也带来极大的自由。

当你以尊荣上帝为首要考量时，可能会惊讶于自己竟能自由作出在他人看来不合理的决定。这是因为“耶和華不像人看人，人是看外貌，耶和華是看內心”（參撒下 16:7）。当人们无法洞察时，他能鉴察你的心灵。上帝不会根据外表来审判你的决定，而是察看你的动机、渴望和意图。因此，许多被人质疑的决定在上帝眼中完全合理。

作出不受欢迎的决定并无不妥。有时这正是智慧的选择。唯有你清楚自己的身体能承受什么，也唯有你明白某个决定将如何影响你及未来无数人。或许只有你懂得，短期优先照顾身体正是长期优先顾念他人的方式。但上帝也明白。他理解你的理由，因他知晓你的心灵。愿这认知彻底改变你每日的选择。

默想：当你必须作出他人难以理解的艰难决定时，不妨自问：我是否因讨好倾向、外界压力或罪咎感而倾向此决定？作此决定时的意图与动机是什么？我该如何在决定过程中信靠主？

行动：写下你明知需要作出的一项不受欢迎的决定。在向上帝祈求智慧后，勇敢付诸实践。

第15天

属灵争战

我还有未了的话，你们要靠着主，倚赖他的大能大力作刚强的人。要穿戴神所赐的全副军装，就能抵挡魔鬼的诡计。因我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的，掌权的，管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战。（弗 6:10-12）

人们常对慢性疾病发表冒犯性言论。他们往往将我们的疾病与自己联系起来，抱怨这给他们带来不便。另一些人则假设只要我们更努力就会好转，并微妙地指责我们未尝试他们认为能治愈我们的疗法。当人们将他们的骨折与我们的慢性症状相提并论时，我们感到沮丧。当他们似乎对我们的痛苦无动于衷或拒绝体恤我们的需求时，我们感到受伤。

如果这些冒犯带有恶意或虐待性质，便需要采取谨慎措施以确保身心安全¹。但即便在普通情况下，我们也难以抉择——尤其是涉及重要亲密关系时。我们应当坦率表达伤痛，用爱心说诚实话吗（参弗 4:15）？还是应当放手让爱遮掩许多的罪（参彼前 4:8）？当人们出言伤害我们时，如何防止苦毒与愤怒在心中滋长？

多年来我逐渐意识到，撒但何等热衷于制造分裂。他要我们相信自己的痛苦独一无二，无人能理解我们的处境；要我们以为冒犯者过着完美无瑕的生活；要我们将他人的无知误解为残忍；要我们以为维持关系是不可

能的，但很多时候饶恕与坦诚沟通能够修复关系。

我们太容易忘记本是同路人。因我们并不是与属血气的争战。慢性疾病并非最大难题，误解我们的人也非仇敌。圣经并不否认问题人物的存在，但这些关系冲突与误解常使我们忽略周遭的属灵争战。

你们真正的仇敌，是那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天上属灵气的邪恶势力。若终日因他人误解病情而耿耿于怀，绝非属灵争战的得胜之道，反会令我们彼此为敌，却忽略了更重大的危机。

我们要穿戴上帝所赐的全副军装，同心抵挡魔鬼的诡计。当共同追求真理、公义与信心，共赴福音与救恩，专注上帝的话语，随时多方祷告。这场争战无人能独力取胜。

默想：慢性病是否使你与身边人陷入对抗？这些冲突如何分散了你对众人共同面对的、更重要的属灵争战的注意力？

默想：箴言 19:11 说：“人有见识，就不轻易发怒。宽恕人的过失，便是自己的荣耀。”本周你如何学习不轻易动怒？有哪些过失可能是上帝要你宽容的？

默想：要在灵命上茁壮成长，我们需要彼此。请思想：箴言 17:17；以弗所书 4:15-16；希伯来书 3:12-13；10:24-25。

第16天

一天的难处一天当

“所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑。
一天的难处一天当就够了。”（太 6:34）

许多慢性病患者都饱受不同程度的忧虑困扰，我也未能幸免。确诊前，看着身体每况愈下却不明缘由，实在令人恐惧。当疾病有了名称，部分恐惧得以消散，但新的忧虑又挥之不去。

症状会恶化吗？疼痛会持续终生吗？明天的计划身体能否承受？是否需要取消？我的忧虑往往不在于能否忍受当下的痛苦，而在于：没有缓解的日子还要持续多久？究竟会不会有解脱之日？

你的忧虑或许与我不同，但大抵都指向未来。或许你为饮食睡眠焦虑，为出行或独处忧心；或许你担心症状的严重程度，忧虑治疗是否有效；或许你追问：病情会好转吗？日复一日该如何坚持？

慢性病患者的生命充满忧虑，这让耶稣在马太福音 6:34 的教导显得难以践行。理论上，我们明白这训诲的智慧——无人能预知明日难题，亦无法提前解决；我们深知心力仅够应对今日之事，理当专注当下。这智慧听来美好，实践却困难重重。

在此分享一个帮助我活出这节经文的要诀。

在忧虑之时，我会问自己几个问题。第一个问题是“我能承受此刻的痛苦吗？”这个问题帮助我停止为明天忧虑，提醒我只需面对当下的每一刻。

第二个问题是“我现在需要什么？是否有实际步骤可以满足这需要？”当耶稣说：“一天的难处一天当就够了”，他的言下之意似乎是：我们应专注于应对当下的难处。这个问题帮助我采取必要的行动。

最后一个是“我相信上帝眷顾我吗？”在马太福音 6 章前半段，耶稣提醒我们：我们有一位视我们为宝贵的天父（参 26 节），他知道我们的需要（参 32 节）。忧虑时，我们容易忘记上帝——忘记他的同在与在我们生命中的作为，忘记他在意我们所惧怕的事。这个问题提醒我将忧虑卸给上帝，因深知他必扶持我（参诗 55:22）。

默想：你是否常陷于忧虑？如果是，你为什么事情忧虑？多少忧虑是关于未来？当你专注于当下时，这对你的忧虑有何影响？

行动：将这三个问题写在卡片上，每次焦虑时读出来：我能承受此刻的痛苦吗？我现在需要什么、可以采取哪些实际的行动满足这个需要？我相信上帝眷顾我吗？

第17天

慢性病与你的思想

弟兄们，我还有未尽的话。凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的。若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。（腓 4:8）

我有一位朋友总爱问我两个问题：“你感觉如何？”和“你在想什么？”她是一位同样患有慢性疾病的智慧友人。她知道我的身体总在经历某种程度的痛苦，但最终决定我当日真实状态的仍是思想。当我的思想处于正确位置时，就能更好地应对身体的任何不适；当我的思想陷入黑暗或恐惧时，身体的症状便会更加难以忍受。

你今日的思想状态如何？人们很容易反复咀嚼那些看似不公的症状与限制，沉溺于艰难的处境，并渴望另一种生命。负面思想极易滋长，继而引发负面情绪，使整个生命显得黑暗无望。

我们不应压抑艰难的思想。需要为疾病带来的损失哀伤，这意味着要处理痛苦念头而非忽视或立即替代它们。但同样，我们也容易沉溺于罪恶的或使生命更艰难的思想模式。此时，腓立比卷提供了切实的指导。

我们思想的内容至关重要。当保罗说我们应当思念这些事时，他指的不是转瞬即逝的念头，而是让我们深思、权衡那些真实、可敬、公义、清洁、可爱、有美名、

有德行、值得称赞的事物。或默想符合这些标准的念头。¹ 这种思考需要时间，并非自动发生。

专注地默想某件事需要刻意努力。我们必须察觉自己的思想何时飘向无益之处，哪些想法符合保罗提到的那些特点，然后用意志力去刻意思想那些事情。这听起来像是在教你如何积极正向地思考，但我认为经文的本意并非如此。

请注意保罗列出来的第一个词是真实。保罗并没有建议我们将思想从消极转为积极，而是引导我们从谎言转向真理——而寻找真理的最佳地方就在圣经中。我们不应该只是从圣经中读到真理，然后转眼就忘记；相反，我们应当从圣经中寻找真实的思想，并把它们记在心里。如果我们每天都刻意这样做，不知我们的思维方式和身心状态会发生多大的改变。

默想：你今天在思想哪些事情？这些思想如何影响你的情绪与人生观？又如何影响你的行为？你今日所想的可是真实的？你的念头是否可敬、公义、清洁、可爱、有美名、卓越且值得称赞？

行动：从圣经中选取一个真理，背诵并终日默想。留意它如何影响你的思想、感觉与人生观。如果难以自选，可参考以下经文：

- “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 46:1）
- “哀恸的人有福了，因为他们必得安慰。”（太 5:4）
- “耶稣基督，昨日今日一直到永远是一样的。”（来 13:8）

第18天

面对未知

遇亨通的日子你当喜乐。遭患难的日子你当思想。
因为神使这两样并列，为的是叫人查不出身后
有什么事。（传 7:14）

慢性疾病充满不可预知性。你永远无法预知自己每天或每时的感觉——某天醒来觉得还可以，隔天却如遭卡车撞击。这种骤变的原因难以确定。起伏不定的状态令人疲惫不堪。你竭力寻找引发症状的原因，但也许你和大多数一样，这种努力徒劳无功。你的身体随心所欲地运作，仅因它想要如此。

永远无法预知身体反应的状态令人意志消沉。昨日诱发症状的因素，或许正是今日缓解所需。今日是疼痛轻微还是剧烈？新症状会持续存在还是转瞬即逝？明日能按计划行事还是被迫取消？生命充满不确定性，一切似乎都脱离掌控。

传道书 7:14 直白地描述了这种生命不可预知性：人生既有亨通之日，也有患难之时。你永远无法预知明日如何，因未来无法窥见。这对众人皆然，而慢性疾病将把事实凸显无遗。

我们当如何应对这起伏不定的日子？当以顺其自然的态度度日。亨通之日，活在当下，尽情喜乐！那是上帝所赐的日子。莫因忧虑明日而虚度今日，因你本不能知晓未来。惟有上帝知道你前面的路。

艰难的日子总是不期而至。病情反复、计划受挫、症状加剧，这些都令人沮丧且感到不公，使人容易想要放弃。在这样的日子里，传道书教导我们要停下来思想上帝。要记住，上帝统管你所有的日子——无论是顺境还是逆境。

这个真理可能令人不安。它意味着上帝本可以除去你的苦难之日，却选择不这样做。我常常不知该如何面对这个事实。病痛缠身的艰难时日似乎毫无意义，而传道书也没有给出苦难存在的理由。它只是诚实地指出苦难存在的现实，并鼓励我们在遭遇困境时将心思转向上帝。

在苦难中思想上帝是信心与信靠的操练。人生虽变幻无常，但耶稣基督昨日今日一直到永远是一样的（参来 13:8）。苦难往往难以理解，但上帝始终可信可靠。最终，是上帝质询我们，而我们向他交账——而非相反（参 伯 38:3）——因为他是万有的创造者与维系者。

默想：你通常如何应对顺遂的日子？你能在顺遂的日子感到喜乐吗？你能善用上帝所赐的美好时光吗？下次遇到顺遂之日时，你可以用什么方式感恩庆祝？

默想：你通常如何应对艰难的日子？你能在困境中思想上帝吗？下次遭遇苦难时，你可以用什么方式来仰望上帝？

第 19 天

感到羞愧时仰望耶稣

凡仰望他的，便有光荣。他们的脸
必不蒙羞。（诗 34:5）

我常因慢性疼痛在教会敬拜时坐着。敬拜主领呼召会众起立，我会勉强站立片刻。随后视当天身体状况，我总会在第一首诗歌结束到最后一首开始前坐下。当所有人都站着，而只有我坐着，我总感到如芒在背。人们会怎么想？觉得我不敬？懒惰？心不在焉？

有时我感到人们向我投来目光，我便感觉窘迫羞愧。某个主日，我听见身后孩童低声问母亲：“妈妈，她为什么坐着？我们不是该站着吗？”这类时刻总提醒我与众不同。我的身体残损，周遭的人都看在眼里。

这种羞耻感曾屡屡使我分心于崇拜。但某个主日当我坐下时，我突然领悟：人不可能同时心怀羞耻又敬拜上帝。当我口唱颂赞之词时，不可能同时感到窘迫。当我定睛仰望耶稣，当我目光专注于他，羞耻便无处在我心灵滋长。我不再在意他人眼光，只专注我敬拜的对象。

大卫如此描述这经历：“凡仰望他的，便有光荣。他们的脸必不蒙羞。”大卫曾是逃亡之人——被扫罗王追捕。在患难中他仰望主。我们呢？当我们定睛于

耶稣，就无法同时全神贯注于自己的羞愧。但当我们被羞愧分心时，就难以与我们的救主相交。

无论是因尴尬的症状、需要特殊照顾，还是那种“异类”的感觉，许多慢性病患者都会经常经历羞耻感。在这种时刻，诗篇 34:5 教导你如何将目光从他人的注视和自己的审判性思想中转离，转而定睛于耶稣。

我们可以通过多种方式活出这节经文。有时它表现为在羞愧时敬拜耶稣，就像我所做的；有时则表现为在羞愧时侍奉他或向他祷告。你可能会学着在乎他的看法，将心智专注于他的思想而非他人的目光。与其向内关注自己的羞愧，不如向外仰望基督并与他相交。

当你如此仰望他时，耶稣不仅除去你的羞愧，更改变你的面容。在他荣耀的光中，你向周围的人彰显他的样式。当你侍奉、敬拜、祷告并将思想转向基督时，你便为众人映照出他的形象。

默想：你是否经历过与慢性病相关的羞耻感？如果有，疾病的哪些具体方面最让你感到羞愧？当你感到羞愧时如何反应？你会隐藏自己吗？回避某些人和场所？封闭内心？难以与基督或周围的人相交？

行动：列出过去一天、一周或一个月中所有因慢性病感到羞愧的时刻。针对每个时刻，思考一两个具体方法，将注意力从羞愧转向耶稣。

第 20 天

竭力追求敬虔

只是要弃绝那世俗的言语和老妇荒渺的话，在敬虔上操练自己。操练身体，益处还少。惟独敬虔，凡事都有益处。因有今生和来生的应许。……我们劳苦努力，正是为此。因我们的指望在乎永生的神。他是万人的救主，更是信徒的救主。（提前 4:7-8, 10）

你是否曾觉得，若能做更多事，上帝会更喜悦你？这种想法很常见。我们生活在一个崇尚力量与效率的世界。当慢性疾病耗尽你的力量、削弱你的生产力时，很容易怀疑上帝是否要你付出超越能力所及的奉献。

训练身体变得更强壮、有能力承担更多责任，这本身并无不妥。许多慢性病患者发现，每日锻炼身体对避免机能退化、控制各种症状至关重要。圣经也肯定这种锻炼的价值。身体康健时，我们能有更佳的生命质量，更能服侍家庭与社区。这些都是美事。

我感恩这些并非最重要的事，因为对慢性病患者而言，体能训练可能令人沮丧。我每天做复健运动，但艰苦努力往往仅能防止状况恶化。我曾热爱体能训练，如今这却成了挫败的尝试。

上帝充满智慧与恩慈。我们蒙他悦纳不在乎身体的能力，因他“不喜爱人的腿快”（诗 147:10）。他对你的喜悦不取决于你站立、行走或奔跑的能力。当你能打扫房屋、外出工作时，他不会比你在床上躺卧时更爱你。

没有任何身体上的成就能使上帝比现在更加喜悦你。

当我们因身体的无力而灰心时，上帝为我们指明了努力的方向。今生不是一场追求体格健壮的竞赛，而是贯穿今世与永世的属灵赛程。我们渴望有强健的身体，因它在今生确有价值；但在我们沮丧时，上帝指引我们转向更美更持久之事。敬虔——而非增强体魄——才是我们应当劳苦追求的目标（参看提前 4:8, 10）。敬畏上帝并仰望他的慈爱，才是蒙上帝喜悦的（参看诗 147:11）。

默想：你是否曾觉得若能做更多事，上帝会更喜悦你？若是如此，你认为这种想法从何而来？与其为强身健体劳苦努力，你要如何为追求敬虔而竭力？

行动：当你因无力增强体魄而灰心时，当定意追求敬畏上帝（参看诗 147:10-11）。你可藉着寻求与主亲密（参看诗 25:14）、遵守他的诫命（参看诗 112:1）、追求智慧与悟性（参看伯 28:28；诗 111:10）来实践。

活出使命

第 21 天

上帝恩典的管家

各人要照所得的恩赐彼此服侍，作神百般恩赐的好管家。若有讲道的，要按着神的圣言讲。若有服侍人的，要按着神所赐的力量服侍。叫神在凡事上因耶稣基督得荣耀。（彼前 4:10-11）

当你亲近上帝并照顾自己时，你便有能力和满足他人的需要。在这一节中，我想向你表明，慢性疾病不会改变你终极的宣教使命。每一位信徒都蒙召去达成《威斯敏斯特小教理问答》所称的人生首要目的：“荣耀上帝并以他为乐，直到永远。”¹

在彼得前书 4:10-11 中，我们看到彼此服侍与将荣耀归给上帝之间的关联。与其他人一样，患有慢性疾病的人也被呼召去顾念他人的利益（参腓 2:4），并爱人如己（参可 12:31）。

这一呼召可能令人气馁。我们不解为何上帝要我们服侍，却又削弱我们如此行的能力。似乎如果我们健康，会更有用处。有时我们的症状使我们如此无力，以致施予是我们最不愿想的事。有时，我们更关心的是如何继续吃饭、睡觉、呼吸、行走、沐浴和活下去。当你勉强维生时，服侍他人如何融入你的生命？

然而，这里有一件有趣的事。这段经文是写给因信心被迫离开家园和群体的受迫害基督徒。彼得前书全书都是为了向受苦之人显明如何生活并寻得盼望。彼得对

这些受逼迫的信徒的教导之一，就是即便在受苦时，他们仍要继续行善（参看彼前 4:19）。

这对你同样适用。即使你正在受苦，上帝也已赐予你恩赐。这恩赐可能是这段经文提到的讲道或服事的恩赐，也可能是圣经其他地方提及的劝勉、施舍、治理、怜悯或信心等恩赐（参看罗 12:6-8；林前 12:6-10）。这是源自上帝丰富恩典的独特恩赐，他要求你通过行他预先为你预备的善工来善用这恩赐（参看弗 2:10）。上帝为每个人都预备了与我们独特恩赐和处境完美契合的善工。不仅如此，他还吩咐我们靠着他所赐的力量运用这些恩赐——这似乎肯定并印证了我们各人都有不同的能力。

我们运用这些恩赐的终极理由，是要借着基督耶稣使上帝得荣耀。他配得我们的服侍，因为荣耀和权能都属于他。但上帝也预备了这些恩赐带来的恩典之果：当我们为上帝的荣耀运用恩赐时，自己也得蒙福气与更新（参看箴 11:25）。我们得以脱离自怜与羞愧，寻得盼望与目标。通过给予他人，我们既荣耀上帝，也使自己更有能力面对慢性疾病带来的艰难日子。

默想：你是上帝丰富恩典的管家。这恩典如何在你的生命中彰显？他赐予了你什么恩赐？

行动：一旦确认你的恩赐，就思考如何按上帝所赐的特定力量来运用这恩赐。然后在本周采取步骤使用这恩赐。

第 22 天

为你的身体赞美上帝

我要称谢你，因我受造，奇妙可畏。……我在暗中受造，在地的深处被联络。那时，我的形体并不向你隐藏。我未成形的体质，你的眼早已看见了。你所定的日子，我尚未度一日（或作我被造的肢体尚未有其一），你都写在你的册上了。（诗 139:14-16）

当你想到自己的身体时，脑海中会浮现什么词语？无论你是谁，这都是一个沉重的问题。很可能，你脑海中第一个跳出的词不是奇妙。当我想到自己的身体时，我立刻想到的是疲惫、疼痛和残缺这样的词。与诗篇 139 篇的作者不同，当我思考自己的身体及其受造过程时，我并没有感动要自发地赞美上帝。

慢性疾病会带来大量挫折、愤怒、恐惧和身体羞耻。拥有虚弱、疼痛和机能失调的身体令人沮丧。我们总希望摆脱稀疏的头发、瑕疵的皮肤和多余的体重。要是我们的身体不会出现那些难以启齿的症状就好了。我们的身体并不感觉奇妙，并不感觉圣洁或美好，甚至感觉不到正常。

上帝没有赐给我理想的身体。我猜想他也没有赐给你想要的身体。相反，诗篇 139 篇暗示，他赐予了我们所需的身体。上帝创造你的身体时，已考量了你生命中的每一天。他塑造你的内在自我——你的心灵与心智——知晓你将要经历的生命历程。他编织你的血肉骨骼，明白自己期望你成就的行为。你是上帝精心创造的，拥有独特的长处与软弱，为要让你最充分地活出未来的日子。

当你出生时带有弹性结缔组织、基因缺失或免疫系统紊乱，上帝并不感到意外。你的诊断或许令你震惊，但对上帝而言从来不是秘密，因为在你存在以先，他已全然知晓你的一切。你的身体或许让你觉得并非最理想，但唯有这位无所不知的上帝，才知道你需要怎样的身体，才能使你的生命最完美地彰显他的作为并荣耀他（参约9:1-41；11:4）。

以弗所书 2:10 说，你们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是上帝所预备叫我们行的。你的身体受造奇妙可畏——被完美地塑造以完成上帝为你量身定制的独特事工。因此，要为你的身体赞美上帝。感谢他藉着你彰显他奇妙的作为。

默想：上帝赐给了你哪些身体上的优点与缺陷？你曾看见他如何使用你身体的优点与缺陷来使你完成他为你预备的善工？

默想：上帝设计你的身体有其目的。你身体的软弱，或许正是使你在基督的身体中不可或缺的原因（参林前 12:22）。

第 23 天

上帝成就大工

耶和华对基甸说，跟随你的人过多，我不能将米甸人交在他们手中，免得以色列人向我夸大，说，是我们自己的手救了我们。（士 7:2）

上帝常使用资源有限的软弱之人成就非凡之事。当他呼召一个名叫基甸的人从米甸的压迫中拯救以色列时，正是如此。基甸初次听到上帝的呼召时，感到犹豫和怀疑。他提醒上帝的使者，他的家族是“玛拿西支派中是至贫穷的”，而他在“我父家是至微小的”（士 6:15）。基甸必须克服严重的疑虑，但最终顺服了上帝的召唤。

他聚集了三万二千人准备作战，却听到上帝令人震惊的宣告。上帝告诉基甸，他的军队过于庞大。若以如此多人与米甸争战，以色列会误以为凭自身力量得救。他们将夸口说“是我们自己的手救了我们”，而忽略实为上帝为他们争战得胜的事实。

为避免任何误解，上帝遣散了基甸军队的绝大多数人，仅留三百人与庞大的米甸军队对抗。按世人的眼光，他们必败无疑——但上帝的旨意深藏其中。你可以在士师记 7 章读到后续细节：上帝在深夜唤醒基甸，引导他们以出人意料的方式击败米甸。最终，毫无疑问的是拯救不是出于人手，乃出于上帝。

或许你正像基甸。上帝已呼召你承担要职，你却感到踌躇困惑。你软弱、有限且资源匮乏。上帝呼召你成

为父母，你却因病弱无力照顾子女；他要求你养家糊口，你却连起床都力不从心；他召你参与事工，你却因身体限制而感到事倍功半。

在此境遇中，上帝赐你恩典与智慧，使你能在条件允许时停下脚步、学会拒绝并安息；当生活逼得你别无选择必须前行时，他更赐下超乎想象的力气。他提供的策略出人意料，绝非人力所能构想。他使不可能变为可能。数月或数年后回望这般光景，你会明白自己能渡过难关非凭己力，乃是靠着上帝的恩典与大能。

上帝完成你生命计划无需你健康无恙。他使用软弱有限之人的一个理由，正是为显明工作是他亲自成就，救恩是他亲自施行。当人们看见你以微弱之力、匮乏之资竟成就非凡之事，便认出你处境中超自然的作为，这就为上帝的能力作了见证。

默想：是否因自觉软弱有限、资源不足，你一直逃避上帝要你做的事？若凭着信心，并深知救赎在于上帝而非自己，你跨出这一步将会如何？

行动：凭信心踏出一步。像基甸一样处理你的疑虑，然后顺服并忠实地回应上帝对你生命的呼召，确信使你度过难关的是他的能力而非你的力量。

第 24 天

软弱中的力量

有一根刺加在我肉体上，就是撒但的差役要攻击我，免得我过于自高。为这事，我三次求过主，叫这刺离开我。他对我说，我的恩典够你用的。因为我的能力是在人的软弱上显得完全。（林后 12:7-9）

有时，我会对圣经中那些似乎暗示我因缺乏信心而仍患病的经文感到困惑（如雅 5:15）；¹但随后我想起使徒保罗和他肉体中的刺。我们虽不知保罗患病的性质，但我们确知他屡次祈求脱离这苦难，而上帝却拒绝了。保罗是上帝伟大的仆人。若上帝会拒绝他的恳求，看来有时人们以真实的信心祷告，却未必得着所期望的回应。

上帝没有解除保罗的痛苦，却赐给他两样东西：够用的恩典与完全的能力——当你祈求身体得到缓解却未蒙应允时，这两样属灵资源，也为你存留。

“我的恩典够你用的”意味着当你面对长期苦难时，上帝的良善与眷顾必使你够用。当上帝没有挪去你的苦难时，他必赐你力量承担。上帝的恩典或许此刻显得不足，但请回想你的生命：可曾有一日未能度过？你能想到上帝恩典以外的其他解释吗？在我生命中，我确实不能。

“我的能力是在人的软弱上显得完全”意味着当你软弱时，上帝的能力最能透过你的生命完全显明。于我而言，这在我担任辅导员的事工中最明显。如果不是因为我的病，我很可能在辅导前既不预备、也不祷告、更不

不会去面对自己的不足。我很容易自以为自己一切尽在掌握，却忘记自己需要上帝。

但当我从疼痛中醒来，不知该如何撑过当天的工作。我思绪混乱，为辅导效果焦虑不安，于是开始祷告。软弱迫使我与上帝连结，有时在我状态最差时，他透过我所成就的工令我惊叹不已。

我多希望不必藉疾病提醒自己祷告，但往往事与愿违。软弱虽痛苦，却是我们所需的——因为像保罗一样，我们易生骄傲。上帝允许撒但将苦难带入保罗的生命，是为防止他自高，并提醒他无法凭己力面对困境或履行事工。更重要的是，若他停止依靠自己而转向上帝，上帝在他软弱时成就的，反胜过他刚强之时。

默想：在与慢性病共处的岁月里，你如何经历上帝够用的恩典？在你自觉无法撑过的日子里，他如何供应你一切所需？

默想：你如何看见上帝的能力在自己的软弱中显得完全？上帝透过你的软弱成就了什么？慢性病在哪些方面（若有）保护你免于骄傲或其他罪？

第 25 天

为上帝的荣耀

有一个患病的人，名叫拉撒路，住在伯大尼，就是马利亚和她姐姐马大的村庄。……她姊妹两个就打发人去见耶稣说，主阿，你所爱的人病了。耶稣听见就说，这病不至于死，乃是为神的荣耀，叫神的儿子因此得荣耀。（约 11:1, 3-4）

拉撒路是一个患病、死亡，随后被耶稣从死里复活的人。我们对他所知甚少。当我们阅读约翰福音 11 章中他的故事时，值得注意的是，尽管拉撒路是从死里复活的人，这段经文实际上并非以他为中心，而主要是关于耶稣藉着拉撒路在马利亚、马大、门徒和其他旁观者身上所成就的事。

耶稣对拉撒路的疾病从一开始就有计划。当他得知拉撒路患病时，并未匆忙赶去，而是等待了两天，直到确知拉撒路已死，并告诉门徒这对他们有益处，因为这有助于他们的信靠（参约 11:15）。

当耶稣前往伯大尼时，我们继续看到拉撒路的疾病与拉撒路本人无关。耶稣和门徒遇见了马大、马利亚及其他与他们一同哀悼的人，众人一同来到拉撒路的坟墓前。耶稣吩咐人挪开墓前的石头，马大却因尸臭而犹豫。耶稣回应她说：“我不是对你说过，你若信，就必看见神的荣耀吗？”（40 节）。人们挪开石头后，耶稣大声呼叫：“拉撒路出来！”拉撒路就活着走了出来。

拉撒路患病的目的乃是“为上帝的荣耀，叫上帝的儿子因此得荣耀”。他的疾病与死亡为耶稣能力的彰显提

供了场景，使人相信他是上帝所差遣的（参看第 42 节），并将尊荣与赞美归给他。

上帝使用疾病来彰显他的荣耀，这是一种令人敬畏且谦卑的特权。他以我们绝不会为自己选择的方式使用我们。拉撒路的故事所要表达的重点，并不是耶稣总会医治人的疾病，好让自己得荣耀。而是无论最终的结果如何，耶稣都能成就他的工作，使他的荣耀透过我们的疾病彰显出来。

我们常被提醒：“万事都互相效力，叫爱神的人得益处”（参看罗 8:28）。但我们或许未曾想过，有时我们的苦难是为着他人的益处。你的慢性疾病或许与你无关，而更关乎上帝渴望透过你成就的事，使他人得以相信，耶稣得着荣耀。

默想：你是否曾想过，你的慢性疾病或许与你无关？你能想到上帝可能正透过你患病的境遇触及你生命中的哪些人吗？

默想：无论你得着医治与否，无论病情是否好转，最重要的是让上帝的荣耀透过你的生命闪耀。上帝可能正以哪些方式使用你的疾病来彰显他的荣耀？

第 26 天

传扬福音

你们知道我头一次传福音给你们，是因
为身体有疾病。（加 4:13）

加拉太的教会初次听闻福音，是因使徒保罗身患疾病。我们无从知晓具体病症或细节。显然保罗当时正在宣教旅程中，这节经文暗示他原本可能前往别处，却因身体的状况改变了计划。或许他需要一处歇息康复之所。有一点很明确：这疾病独特地预备了保罗，使他能将基督的福音传给那些原本无缘听闻的人。

上帝是否也可能如此使用你？疾病将我们带到本不会踏足之地，认识本不会相遇之人。它创造一种共同的经历与联结的契机，促成原本不会发生的相遇。疾病打乱了我们的生活，但正因如此，它使我们有机会向未得之民传扬上帝的爱 and 福音。

在与慢性病患者的交谈中，他们描述的种种“偶遇”使我深受鼓舞——这些际遇让他们能向遇见的人传讲基督。我想到那些向护理人员与医疗工作者传福音的朋友，想到那些从病痛中建立起事工的人，也想到那些卧床不起，却全心投入关怀他们透过网络认识的人。

当你知道苦难背后有上帝的美意时，面对困境会容易得多。保罗遭遇难以想象的艰难时毫不犹豫，因为他

始终定睛于一个明确的使命与目标。他的优先事项不是自己的生命、健康或个人福祉。他勇敢地宣称自己的目标是“行完我的路程，成就我从主耶稣所领受的职事，证明神恩惠的福音”（徒 20:24）。

因目标如此明确，他才有勇气前往那些圣灵已预先告知他将遭遇囚禁与患难的城邑（参徒 20:23）。他在疾病、酷刑、船难、失眠、繁重劳苦与各种危险中持守力量，因他深知成就上帝对其生命的旨意，比逃避痛苦更为重要。

纵观历史，福音总是藉着患难得以广传。上帝使用保罗的疾病将他带到未得之民的城市；呼召门徒离开家乡永不回头；藉着逼迫使教会分散。直至今日，他仍然在使个人、家庭，甚至整个国家迁移、离开原本的生活环境。他岂不会同样藉你所经历的患难成就类似的旨意吗？

默想：当知道上帝使用疾病等患难来传播他的福音，这对你有何激励？专注于这使命如何赋予你继续前行的力量与勇气？

行动：列出你的疾病如何独特地使你具备传播福音的优势，并付诸实践。

不要放弃

第 27 天

等候耶稣

我们却是天上的国民，并且等候救主，就是主耶稣基督从天上降临。他要按着那能叫万有归服自己的大能，将我们这卑贱的身体改变形状，和他自己荣耀的身体相似。（腓 3:20-21）

讲员正在谈论苦难的时期——我最不喜欢的主题。她告诉听众要坚持不懈。要抓住上帝的应许，即试炼是暂时的。在这一生，上帝赐给我们顺境和逆境。继续前行，你的美好时节终会来临。

当时我正处于长达两年的病情发作期。疼痛压抑且无休无止。数月的身体治疗、医生约诊和各种医疗手段都无济于事。我的苦难并不像季节般更替，而是仿佛永无止境、难以承受。她能给我什么盼望呢？

在接下来的几年里，我的症状会有所缓解。它们不会完全消失，但会变得更容易控制。正如讲员所说，我将进入更好的季节。即便如此，当人们谈论苦难的季节时，我仍会感到挣扎。

我有些朋友的病情远比我的严重。他们的症状逐渐恶化且难以控制。有些人患有的疾病会不断恶化直至死亡——除非上帝施行神迹。有些人虽未收到如此严峻的预后诊断，但仍常年生活在不确定性中。你永远不知道慢性病的症状是否会缓解，每一分钟的苦难都仿佛没有尽头。在这种境况中，如何找到平安并持守盼望？当苦难持续不断时，如何坚持不放弃？

那位讲员对这些问题的回答部分正确。美善与苦难确实交织在一起。有时极其艰难的时期会以最意想不到的方式过去。但我们不能将全部盼望寄托于今世的医病或解脱，因为这些可能实现也可能不会；即便实现，也终将消逝。为使我们不致放弃，我们需要的不仅是可能的盼望，而是一种确凿的盼望。

作为基督徒，我们在一位救主——主耶稣基督里寻得这确凿的盼望。有一日他必再来接我们，那时他要赦免我们的一切罪孽，医治我们的一切疾病（参诗 103:3）。医疗或会辜负我们，锻炼与饮食永不足够。尽管现代科技发达，但我们当中许多人的病情始终没有好转，有些人甚至每况愈下。

身体每一处疼痛都在提醒我们不属于这世界。我们是天上国民，终将以焕然一新的身体居住在那城——从软弱变为荣耀，从破碎变为无痛。我们的身体将如耶稣荣耀的身体一般。“当信主耶稣，你必得救”（徒 16:31）——你的魂与身体都将得赎。

默想：当你想要放弃时，去哪里寻找盼望与平安？你是否发现自己寄望于不确定或短暂的事物？若是，你愿意将目光转向基督那确定而永恒的盼望吗？

行动：若你尚未信靠基督为救主，现在便可祷告向主求信心。基督是唯一超越慢性病患的盼望，信靠他永远不嫌迟。

第 28 天

等候上帝的良善

我若不信在活人之地得见耶和华的恩惠，就早已丧胆了。要等候耶和華。当壮胆，坚固你的心。我再说，要等候耶和華。（诗 27:13-14）

当慢性疾病持续数年，甚至数十年，终其一生都未得缓解时，人们很难相信上帝愿意赐福于你。期待苦难？这合乎常理。期待上帝的良善？这就更难相信了。

在诗篇 27 篇中，作者大卫王表达了他必在活人之地经历上帝美善的信心。在艰难时刻，大卫内心持守着一个确据：他的生命将超越苦难。他知道死后将体验主完美的同在与美善，但仅此认知不足以使他免于绝望。他还需要信心相信上帝必以某种方式在今世向他施恩。

我内心不禁怀疑这个应许是否对所有人有效。每当读到这类经文，我的心智总滑向最坏设想：当丈夫因你的疾病离去时，当医生停掉你亟需的止痛药时，当你失去保险而无法生存时，当子女因你的痛苦心生怨怼时，当身体的症状剧烈到你希望求死时——你如何相信自己终将得见上帝的美善，不仅在天堂，更在人间？

如果你正处于这样的光景，觉得你不可能经历上帝的良善，大卫提出了一个建议：等候上帝。

上帝没有忘记你，也无意与你为敌。当一切看似错误、毫无公义之时，要等候。要刚强，等候主，并看他所要行的。以勇气等候主，期待在某方面看见他的良善。这篇诗篇并未应许上帝会给你想要的结局，反而提醒我们：即使生命充满苦难，他的良善依然同在。

患病愈久，我愈能相信上帝的良善。他总在我生命中，以及我所爱之人的生命中，以出人意料的方式显现——通常是在我等候得远比预期更久之后。他赐下新的疗法、意外的缓解、准确的诊断与改善的行动能力；他预备恰好的停车位、鼓舞的话语、仁慈的护士、新的朋友，以及在最后关头所需的处方。

苦难的缓解虽非必然，但即便如此，神的爱仍充满全地（参诗 119:64）。我深信必得见耶和华的良善在这活人之地。我也相信你必得见。

默想：是什么让你觉得等候艰难？你可曾感到上帝已忘记你？你是否曾陷入这样的想法，觉得上帝似乎在针对你？你如何调整心态，确信自己必在这活人之地得见上帝的良善？

行动：写下你过去所经历的上帝的良善，以及现在你在生命中能看见的他的良善。然后继续等候他，并相信在未来的日子里你还会看见他的良善。

第 29 天

在上帝里的盼望

弟兄们，我们不要你们不晓得，我们从前在亚西亚遭遇苦难，被压太重，力不能胜，甚至连活命的指望都绝了。自己心里也断定是必死的，叫我们不靠自己，只靠叫死人复活的神。他曾救我们脱离那极大的死亡，现在仍要救我们，并且我们指望他将来还要救我们。（林后 1:8-10）

慢性疾病会将你推向绝望的境地。当疼痛与病症加剧时，我往往能勉强支撑一阵，但最终会到达崩溃临界点。我想要放弃。我已忍耐太久，想到要继续前行就感到难以承受。

你可曾到达崩溃边缘？那些不知该如何熬到一天结束的时刻？有时无论你如何努力，都无力继续前行。你站立就会晕厥，离开医院便无法存活。剧痛让你像胎儿一样蜷缩在卧室黑暗的角落。你被重担压垮，完全无力自救。

使徒保罗曾在宣教旅程中经历这种绝望。境况严峻到他以为自己将死。保罗相信上帝让他置身此境，是为使他停止倚靠自己，转而倚靠那叫死人复活的上帝。他如此描述上帝，是为提醒我们主的大能。上帝使死人复活，将不可能变为可能（参路 1:37）。

保罗对上帝拯救的确信如此坚定，以至于三次提及此事。要拥有这般确据实非易事。我们宁愿处于自

救的位置。当上帝没有按我们期待的方式显现时，我们如何将盼望寄托于他？慢性疾病确实能摧毁身体、关系、事业、幸福甚至生命。但保罗对上帝的属性的观察值得我们聆听：既然上帝过去是信实的，将来他也必定是信实的。

在绝望时刻，对上帝存盼望似乎不可能。然而回望艰难岁月时，我们常后悔当初没有更信靠他。我从未在多年后回首时说：“上帝从未向我显现。”他始终信实。我们经历他的信实次数越多，就越有信心知道当下我们仍然能倚靠他。

你呢？在你受苦时上帝是否信实？若是如此，你可以确信他不会停止。无论面对何等艰难，对他都非难事。他必赐你所需一切，助你继续走向未来，纵使处境看似绝无可能。

默想：生命是否超出你的承受？不要试图独自挣扎。将你的处境交托在上帝手中。你可以相信他是信实的。

默想：上帝过去如何向你显明信实？回忆他过往的信实，如何帮助你在当前困境中对他存盼望？

第 30 天

你的劳苦不是徒然的

所以，我亲爱的弟兄们，你们务要坚固，不可摇动，常常竭力多作主工，因为知道，你们的劳苦在主里面不是徒然的。（林前 15:58）

我深爱这节经文，因为它提醒我为上帝所做的一切都有意义。当慢性疾病使我寸步难行，只能勉强维持生存时，其中仍有目的与盼望。这给了我们永不放弃的理由。或许从这简短经文中得出如此结论显得牵强，但请容我稍作阐释。

这节经文教导我们不可放弃主的工作。这包括一切你倚靠上帝并为他荣耀所做的工¹。凡如此行的事，无论多么微小，都不是徒然的。它不会归于虚无——这意味着必定结出果实²。为主所作的工总会结果。

其缘由在哥林多前书 15 章早有阐明，保罗在那里论及复活的盼望。死亡已失去毒钩。它没有最终发言权。我们拥有盼望，因基督已战胜死亡。将来基督再来时，死人要复活，我们都将改变。你这会朽坏、软弱、必死的身体将变成不朽坏、永不朽坏的身体。

为主所作的工不是徒然的，因为基督已经复活，将来你也要复活。慢性病患者的日常生活或许看似毫无意义，但其价值将存到永恒。唯有恩典能拯救你；但当你进入天堂后，你过往每日的行为都将具有意义。圣灵给你的忠心正为你预备荣耀（参林后 4:16-18），将来你必从主那里领受产业，作为你一切工作的赏赐（参西 3:23-24）。

这个世界过去以后，将会有一个新天新地（参看启 21:1）。当这事成就时，上帝不会毁灭万物重新创造。他要取现有的一切，使其更新（参看启 21:5）。你为主所作的工不是徒然，因你正参与这救赎的进程。终有一日，你为强健身体与灵魂所做的一切努力，都将成为那“万物”的一部分——就是此刻上帝正在“更新”的万物。不仅如此，你更可以藉着过圣洁敬虔的生活（参看彼后3:11-12），加速那日子的来临。

无论你感到何等疲惫破碎，无论每日成就何等微小，无论你度过的年岁显得多么平淡乏味、毫无意义——请不要灰心。你的劳苦绝非徒然。终有一日你将得赏赐，终有一日你一切所为都将焕然一新。若为上帝而活，你的人生绝无虚度可能。

默想：你日复一日从事的是哪些劳碌？若知这些工作皆非徒然，将如何改变你对日常事务的看法？

行动：今日当竭力作主的工。为主预备早餐，为主按时服药，为主清洗碗碟，为主小憩片刻，为主鼓励友人，为主克制怒气，为主沏茶待客。凡生活所托皆仰赖上帝，为他荣耀而活，终必见你劳苦的果效。

第 31 天

你将得荣耀

所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比永远的荣耀。（林后 4:16-17）

罹患慢性疾病如同成为奥运选手。每日你做出选择使身体达到巅峰状态。运动、休息、睡眠、饮食、服用补充剂、完成治疗，都是为了提高身体机能。遗憾的是相似性仅止于此，因你多半无法获得参加奥运的荣耀。

相反，你提升身体机能的目标可能只是完成淋浴、逛超市等日常生活。你经历所有痛苦却无丝毫荣耀。无人知晓你付出何等艰辛，所以无人为你看似非凡的日常成就喝彩。没有金银铜牌，没有名望认可，慢性病患者不会获得鲜花。

这个比喻令人沮丧，但如果疾病正为你预备比奥运更辉煌的荣耀呢？圣经说我们的苦难正预备着极重无比永远的荣耀。这个过程超乎我们理解，但地上的苦难终将带来天上的荣耀。

圣经使用和君王相关的比喻来描述你在天上将得的荣耀（参雅1:12）。在天上，上帝将认可并喜悦你。藉着慢性病，你与基督同受苦难，在天上，你与基督同享荣耀（参看罗 8:17）。

圣经将生命比作一场竞赛，如同奥林匹克运动会中的赛跑（参看来 12:1）。但这竞赛的胜者并非体能巅峰之人。无论健康状况如何，我们每个人都能参与一位牧师所称的“奥林匹克式属灵争战”¹。这类竞赛的胜利不在于“身体的力量”，而在于“持守信心”。我们参赛的对手不是“衰老或身体衰败”，而是不信之罪²。

这意味着即使外表日渐衰残，你仍能赢得竞赛、得着荣耀。当你的身体衰退时，上帝正在你里面进行奇妙的更新工作。他赐予你获胜所需的一切：卸下重担与罪（参看来 12:1），仰望耶稣（参看来 12:2），并在想要怀疑时持守信心（参看提后 4:7）。当你得胜时，领奖台上不会有金牌——但主要亲自使你得荣耀，以公义的冠冕奖赏你靠着基督在慢性疾病中持守信心（参看提后 4:8）。

不要灰心。慢性疾病正为你预备极重无比、永远的荣耀。相较之下，现今的苦难不过如跨越永恒的海滩上的一粒沙。持守信心。与怀疑争战。脱去缠累。跑完这场赛程。终有一日，当你进入主人的快乐时，会听见上帝说：“好，你这又良善又忠心的仆人”（太 25:23）。

默想：当你奔向荣耀时，内在的生命是否正被更新？你是否持守信心？是否脱去重担与罪？是否定睛耶稣？

默想：想象将来在天上得荣耀的光景。想象你将看见什么、感受如何。想象这一切何等值得。

结语

我正躺在沙发上，膝盖上支着笔记本电脑打字。上周末是病情恶化的开始，我知道接下来的几周、甚至几个月都做不了多少事。此刻还无法确定。

无论如何，这令人沮丧，也提醒我慢性病患者永远无法抵达“痊愈”的终点。起伏的循环似乎永无止境，一次次崩溃跌倒令人精疲力竭、痛苦不堪、士气低落。今天虽未感到全然平安，却有种坚定的决心——我经历过这些，深知自己能再次度过。挫败感虽易袭来，但灵魂深处仍寻见芥菜种般的信心。上帝是真实的。上帝与我同在。他正在动工。

慢性病患者的生活并不轻松。我们为失去的健康哀伤，数月或数年后却发现自己需要再度哀悼。每一天似乎都揭示着慢性病以某种出人意料、令人困扰且痛苦的方式影响着我们的生活。多数人无法摆脱慢性病的纠缠。在起伏跌宕中，我们紧紧抓住生命，盼望并祈求上帝正在成就某些事——任何事——完成某种工作或旨意，使这一切都有价值。

我心里知道上帝正在工作，盼望这本灵修中的经文能照亮上帝在你慢性病生活中及藉此所成就的部分旨意。或许你现在更能在痛苦中察觉到上帝的同在，更确信他允许你优先照顾自己；或许你已经在思考如何有目标地生活，并被激励不要放弃。然而圣经并没有解释所有的事情，关于慢性病的某些疑问仍没有答案。

生命中有专属于上帝的隐秘事（参申 29:29）——这些事太奇妙，是我们不知道的（见伯 42:3）。虽然我确信上帝对万事都有旨意，但他的决定常使我困惑。关于慢性疾病，仍有太多事令我难以理解，我相信你心中也有未解的疑问。或许你无法理解一位良善的上帝为何允许你承受难以言喻的痛苦。也许你想知道为何上帝使你在生理上无法照顾自己的孩子。尽管上帝以奇妙的方式通过慢性疾病工作，我们仍不禁要问：为何他不用更少痛苦的方式达成同样的目的？

在本书的开头我曾说过：希望你会惊讶于上帝对慢性疾病竟有如此多的启示。这盼望依然成立。但我要以不同的笔调结束本书。尽管上帝在他的话语中显明许多，我们仍须竭力思考那些他未曾言明的事。

在地上活着时，“我们如今仿佛对着镜子观看，模糊不清”（林前 13:12）。我们对生命的理解如同从古镜反射的扭曲影像。偶尔上帝让我们瞥见他的计划，刹那间我们明白他的作为，灵魂便充满可感知的慰藉。遗憾的是，这样的时刻往往稀少而短暂。

带着未解的疑问踉跄前行是痛苦的，但我们不会永远停留在黑暗中。哥林多前书 13:12 全文写道：“我们如今仿佛对着镜子观看，模糊不清。到那时，就要面对面了。我如今所知道的有限。到那时就全知道，如同主知道我一样。”有一天我们将亲眼见到上帝，并永远与他同住。我们将完全认识主，正如他在我们疾病的起伏中早已完全认识我们。那日，我们所有的疑问都将在他的同在中消散。我们将开始新的生命——脱离罪恶、疾病与痛苦的生命。

在那日之前，当凭信心前行，并确信终有一日你将凭着眼见而行（见林后 5 7）。终有一日你将站在主面前，上帝要亲自开启你的眼睛。你将看见你所盼望的事物。你将理解那些难以理解的事。在与疾病共处的生命起伏中，你将发现上帝始终与你同行。

致谢

若没有我的丈夫伊恩，这本书的写作将无法完成。在疾病缠身的岁月里，你以无数方式支持鼓励我。感谢你始终对我不离不弃。

伊丽莎，没有你就不会有这本书。感谢你的信任与支持！感谢迪帕克拨冗审阅我的文稿，并为身为新人的我开启这扇机会之门。你们一路给予的鼓励与指引令我无比感恩。

感谢在写作过程中以各种方式支持我的人：娜塔莉和艾莉森，谢谢你们对初稿提出的宝贵意见；我的姐妹莎拉和希瑟，谢谢你们持续关心与打气；挚友克里斯汀，你的支持、鼓励、建议，尤其是这份情谊，对我意义非凡。关于如何以信实的生命与慢性病共处，我许多功课都是从你们身上学到的。

这些年来，我在不同场合——无论是网络或线下，咨询室、博客或互助小组——结识了许多慢性病患者。虽无法一一具名，但你们知道我在说谁。感谢每一位与我同行、教导我、让我明白自己并不孤单的人。

注释

第 4 天：倾诉痛苦

1. See C. H. Spurgeon, *The Treasury of David*, vol. 2, Psalm VII to LII (New York, 1882), 62, quoted in David Guzik, “Psalm 31—Shelter from Trouble in the Secret Place of God’s Presence,” *The Enduring Word Bible Commentary*, accessed May 20, 2019, <https://enduringword.com/bible-commentary/psalm-31/>.

第 5 天：信靠主

1. See Corrie ten Boom with Elizabeth Sherrill and John Sherrill, *The Hiding Place*, 35th anniv. ed. (Grand Rapids: Chosen Books, 2011), chap. 12, Kindle.

第 6 天：在孤独之处寻见上帝

1. Dietrich Bonhoeffer, *Life Together*, trans. John W. Doberstein (1954; repr., London: SCM Press, 2010), chap. 1, Kindle.
2. See ἔρημος, Blue Letter Bible, accessed May 20 2019, <https://www.blueletterbible.org/lang/lexicon/lexicon.cfm?Strong=G2048&t=ESV> Strong's number G2048

第 7 天：当你不知如何祷告时

1. See Charles Spurgeon, “The Holy Spirit’s Intercession” (sermon, Metropolitan Tabernacle, London, UK, April 11, 1880), available online at <http://www.spurgeongems.org/vols25-27/chs1532.pdf>.

第 10 天：照顾你的身体

1. See N. T. Wright, *Surprised by Hope: Rethinking Heaven, the Resurrection, and the Mission of the Church*, reprint ed. (San Francisco: HarperOne, 2018), 193.

第 12 天：在群体中照顾自己

1. See *Vine’s Greek New Testament Dictionary*, s.v. *burden, burdened, burdensome* (A2), accessed May 16, 2019, <http://gospelhall.org/bible/bible.php?search=phortion&dict=vine&lang=greek>

第 15 天：属灵争战

1. See Leslie Vernick, *The Emotionally Destructive Relationship: Seeing It, Stopping It, Surviving It* (Eugene, OR:Harvest House, 2007), 有关此主题的信息。

第 17 天：慢性疾病与你的思想

1. See“λογίζομαι”, Blue Letter Bible, 访问于 2019 年 5 月 16 日, <https://www.blueletterbible.org/lang/lexicon/lexicon.cfm?Strongsg=G3049&t=ESV>, Strong s number G3049。

第 21 天：上帝恩典的管家

1. Westminster Shorter Catechism, answer 1.

第 24 天：软弱中的力量

1. For a full discussion of this topic, see Henry Frost, *Miraculous Healing: Why Does God Heal Some and Not Others?* (Fearn, UK: Christian Focus Publications, 1999).

第 30 天：你的劳苦不是徒然的

1. See John Piper *Labor for the Lord Is Never Lost*, 查经系列, 渴慕神, 2016 年 9 月 6 日, <https://www.desiringgod.org/labs/labor-for-the-lord-is-never-lost>. 2. See“ κενός ”, Blue letter Bible,, 访问于2019年 5 月 16 日, <https://www.blueletterbible.org/lang/lexicon/lexicon.cfm?Strongsg=G2756&t=KJV>, Strong s number G2756。

第 31 天：你将得荣耀

1. John Piper “ *I Have Chronic Fatigue—How Do I Not Waste My Life?*” Ask Pastor John Desiring God, August 29, 2018, [https:// www.desiringgod.org interviews i-have-chronic-fatigue-how-do-i-not-waste-my-life](https://www.desiringgod.org/interviews/i-have-chronic-fatigue-how-do-i-not-waste-my-life).
2. Piper “I Have Chronic Fatigue.”

推荐参考资源

Power, P. B. *A Book of Comfort for Those in Sickness*. Reprint, Edinburgh, UK: Banner of Truth, 2018. [这本书在1876年第一次出版，但它的信息至今仍振聋发聩。若您需要一本简短而贴切的书来探讨慢性病最常见的若干挣扎，此书堪称理想起点。书中向读者展示如何在面临身体疼痛、无用感、不配感、嫉妒、孤独及其他诸多相关议题时寻得上帝的安慰。]

Frankl, Sara, and Mary Carver. *Choose Joy: Finding Hope and Purpose When Life Hurts*. Reprint, New York: FaithWords, 2017. [作者Sara Frankl因慢性病离世后，其友人Mary Carver将Sara的众多博客文章汇编成册。此书既具挑战性又鼓舞人心；它传递一种盼望：身体在长期苦难中仍可能活出喜乐的生命。]

Tada, Joni Eareckson. *A Place of Healing: Wrestling with the Mysteries of Suffering, Pain, and God's Sovereignty*. Reprint, Colorado Springs: David C. Cook, 2015. [这部真挚发人深省的著作在Joni潜水致瘫数十年后完成多年后，她又面临严重慢性疼痛的新挑战。Joni在写作过程中梳理自身经历，最终呈现出一幅坦诚的图景——当生命重担超乎承受时，如何持守盼望与信心。]

Smith, Esther. *But God, Wouldn't I Be More Useful to You If I Were Healthy?* Scotts Valley, CA: CreateSpace, 2016. [慢性疾病会带来重大限制，使我们不禁思索为何上帝要剥夺我们工作、服侍与贡献的能。这容易让我们陷入空虚感、无意义感的挣扎与自怜中。这本充满故事的书探讨了当慢性疾病使你只能旁观时，如何活出免于罪咎的安息与有意义的服侍生活。]



**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同工时，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

这本书对您有帮助吗？

考虑在网上撰写一篇书评吧。

作者非常珍视您的反馈！

或致信P&R出版社editorial@prpbooks.com

分享您的意见。

我们期待聆听您的心声。

你将不再独自承受——当你在这本书的字里行间里踏上与上帝同行的旅程。

伊丽莎·休伊 (Eliza Huie)

华盛顿都会区麦克林圣经教会辅导主任；马里兰州巴尔的摩神学院圣经辅导学系主任

慢性病是否不仅占据你的身体，也占据了你的心？

身体症状和种种限制改变了生活的方方面面，带来失落，也带来难以应对的独特挑战。以斯帖·史密斯从自身与这些问题的抗争经历出发，着重于鼓励和实际应用，向你展示如何释放内疚与羞耻、如何请求帮助、如何平衡工作与休息，以及如何熬过症状严重的日子。每一天，当你思考上帝如何藉着疾病，以成圣、拓展国度、彰显他的荣耀，并在你心中作工的方式使用它时，你都将得着鼓励。

在“31天生命灵修系列”中，圣经辅导师和圣经导师将引导你逐日查考适用于特定处境或挣扎的经文，帮助你在实际生活中天天应用上帝的话语。

“深刻而贴切地谈及慢性病……为所有患者以及寻求关爱他们的人带来希望与智慧。”

——安迪·法默 (Andy Farmer)，圣约团契教会辅导与关怀牧
师，Real Peace: What We Long For and Where to Find It作者

“极为出色……带来了如潮水般的希望，以及关于如何照料我们身体的实用帮助。”

——戴夫·弗曼 (Dave Furman)，迪拜救赎主教会主任牧师，Being
There: How to Love Those Who Are Hurting 与 Kiss the
Wave: Embracing God in Your Trials 作者

“一部由真正理解慢性病的人写就的卓越灵修作品……一场值得细细品味和珍藏的盛宴！”

——辛迪·斯奈德·雷 (Cindee Snider Re)，(慢性病关怀事
工) 联合创始人，Chronic Joy Thrive Series 与 Abide Series 作者

以斯帖·史密斯 (Esther Smith) 是生命辅导中心的圣经辅导
师，曾接受基督教辅导与教育基金会 (CCEF) 培训，长期撰写关于慢性
病和慢性疼痛的文章。



**BIBLICAL
COUNSELING
COALITION**