

H O P E

盼望

LIVING
CONFIDENTLY
IN GOD

活出信心的生命

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

JOHN CROTTS

约翰·克罗茨

我的朋友约翰·克罗茨是一位仁慈、体贴、富有感染力且充满爱心的牧师。他的圣经造诣与牧养恩赐在这本关于盼望的三十一天灵修著作中展露无遗。约翰向许多可能心灵破碎、绝望无助之人发声。无论是用于个人灵修、小组聚会，还是作为辅导工具，本书都极具价值。约翰出色地运用这种灵修体裁，如同转动一颗钻石般，从不同角度展现圣经中的盼望，彰显我们在耶稣基督及其赐人盼望的话语中所拥有的真实盼望。

——**布莱恩·伯格曼 (Brian Borgman)**，内华达州明登市恩典社区教会创会牧师；《情感与信仰》及《与上帝同行的被掳者指南》作者

约翰·克罗茨是位信实的牧师，也是位娴熟的释经者。这两重身份在这本兼具圣经深度与可读性的三十一天灵修著作《盼望：在上帝里面活出确信》中得到充分体现。约翰精心选取关于该主题的关键经文，并以牧者心肠加以应用，凸显福音的盼望与认识基督为我们生命带来的确据。最精彩之处在于约翰将个人信心如金线般贯穿全书，为每位渴望重新得着基督在破碎世界中所提供之永恒盼望的基督徒，带来真实而深刻的智慧与激励。我由衷推荐此书及其作者。

——**布莱恩·克罗夫特 (Brian Croft)**，创始人兼执行董事，实用牧养事工创办人兼执行主任；美南浸信会神学院马西纳教会复兴中心高级研究员

受伤的信徒往往缺乏盼望，而他们的的问题通常因其未能持续沉浸于上帝的话语而加剧。约翰·克罗茨 (John Crotts) 这本三十一日灵修著作，极好地回应了这两方面的需要。凭借数十年的牧会经验，他深刻理解上帝子民常陷入的绝望境况。他忠实地将上帝的话语应用于受伤之人

的灵魂上，又常常从经文中汲取深刻的洞见，这些洞见对大多数人而言难以成为绝望的良药。这本灵修将以每日小段经文的方式，帮助需要盼望的弟兄姊妹重新回到上帝的话语中。

——**吉姆·纽海泽 (Jim Newheiser)**，夏洛特改革宗神学院基督教辅导项目主任；圣经辅导与门训研究所执行主任

约翰·克罗茨是我的牧师，他已撰写多部著作，我悉数拜读。其中两本曾是我的最爱，但现在不得不添上第三本：盼望。谈及此书，两个词浮现在心智中：甘甜与慰藉。我极力推荐此书，因它必使你得更亲近上帝，并深爱其中真谛。

——**玛莎·平安 (Martha Peace)**，认证圣经辅导师；
《贤德的妻子》作者

常言道，人若无盼望便无法坚忍。约翰所写之作，我愿称之为“属灵维生素B12般的盼望针剂”。我们都需要盼望——只是因着各人生活中的处境不同，有些人比另一些人更迫切需要。我鼓励这本佳作的读者每日从上帝及其应许中汲取“盼望剂量”，并广为传播。

——**斯图尔特·W·斯科特 (Stuart W. Scott)**，马斯特大学研究生项目圣经辅导教授

“盼望始于对上帝的正确思想。”《盼望》中的这句话总结了本书从上帝话语中提炼的根基性真理。盼望对美好生命不可或缺，对圣经辅导亦然。若不提供盼望，便无法真正照管人的灵魂。盼望是绝佳的同行者，是你可以带入任何辅导情境的协谈伙伴。

——**柯蒂斯·所罗门 (Curtis Solomon)**，圣经辅导联盟执行主任

盼 望

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

盼 望

活出信心的生命

约翰·克罗茨


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

Hope: Living Confidently in God

31-Day Devotionals for Life

John Crotts

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

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

致约书亚·柯与卡丽莎·柯。
愿主赐你们一个满有盼望的家庭！

目录

如何滋养你的灵 9

引言 11

盼望的起始

第 1 天: 盼望的源头 17

第 2 天: 信心与盼望 19

耶稣是你的盼望

第 3 天: 耶稣, 灵魂的锚 23

第 4 天: 耶稣永不改变 25

第 5 天: 耶稣顾念你的艰难 27

第 6 天: 耶稣能够也乐意帮助你 29

第 7 天: 耶稣爱绝望的罪人 31

第 8 天: 耶稣怜悯到底 33

第 9 天: 耶稣使罪人重新得恢复 35

上帝的属性与我们的盼望

第 10 天: 你的上帝是永活的上帝 39

第 11 天: 上帝帮助你 41

第 12 天: 上帝喜悦仰望他的人 43

第 13 天: 上帝掌权 45

第 14 天: 上帝复活的大能带来盼望 47

第 15 天: 上帝的恩典超乎你的想象 49

第 16 天：上帝与我们同在	51
第 17 天：全能的上帝看顾我们	53
第 18 天：主值得我们等候	55

带着盼望面对生命中的困难

第 19 天：当你有财务压力时	59
第 20 天：当关系破裂时	61
第 21 天：当你无路可走时	63
第 22 天：当你的世界崩塌时	65
第 23 天：当你希望破灭时	67
第 24 天：当你与罪争战时	69
第 25 天：当你感到被上帝离弃时	71
第 26 天：当你深陷绝望时	73
第 27 天：当信主的亲友离世时	75

盼望到底

第 28 天：因他活着	79
第 29 天：基督再来的有福盼望	81
第 30 天：天堂降临	83
第 31 天：终极的盼望	85

结语 87

致谢 89

推荐参考资源 91

如何滋养你的灵

每天一点点，都能对你的灵魂大有裨益。

我在早餐时给孩子们读圣经。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。

每晚临睡前，妻子和我都会为其中一个孩子祷告。通常只花几分钟，不做冗长繁复的祷告。但我们力求夜夜如此。

这些操练虽耗时不多，却能造就人、带来盼望且大有功效。

这本灵修书籍亦是如此。每篇内容简短，如同几匙滋养饥渴灵魂的圣经甘露。你可在通勤地铁或公交上阅读，也可每晚与配偶共进晚餐时诵读。坚持三十一天每日操练，必受益匪浅。

为何如此？

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，因为约翰是在直接对你——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。圣经满溢着盼望，因为真正的盼望在于上帝以及他关于爱子耶稣的福音。基督为你的罪而死，并将在某日再来，带你与他一同回到父那里。这盼望是坚韧而持久的。它使你清晨起身，赐你真实的喜乐与满足，并助你度过最猛烈的风暴。它激励你一周每日都敬拜，而不仅限于主日。这盼望绝不会令你失望。

你准备好迎接这样的盼望了吗？你或许和我一样需要它。

如果你觉得这本灵修书有帮助（我深信必是如此！），不妨在你生命的不同季节重读它。它将提醒你上帝的良善、能力和应许，无论顺境逆境。因此，请在未来一个月认真研读，一年后再重温，以铭记上帝与福音教导我们关于盼望的真理。

这本灵修书将开启你通往盼望的美好旅程。如果你在阅读并反复品读之后，还想获得更多充满福音内涵、关乎盼望的资源，约翰已在本书末尾列出数种。请购买这些资源，并善加使用。

你准备好了吗？让我们开始吧。

狄帕克·雷朱

引言

如果你将一枚硬币紧贴眼前，它便显得巨大无比——占据你全部的视野。同样，你眼前的难题常被痛苦地放大，主宰着你的异象。突如其来的收入损失、看似破裂的关系、医生宣告“癌症”的诊断、深陷罪恶选择及其毁灭性后果的绝望感——这一切都可能扭曲你的视角。你怎能再顾及其他？

然而当你移开眼前的硬币，视野便恢复清明。它仍是那枚硬币，但静卧桌上时，便不再显得如此庞大。持守充满盼望的视角，是以喜乐忍耐人生至暗时刻的关键要素。当你将试炼从眼前挪开，此刻看见了什么？你看见上帝。看见他的爱、他的能力、他的计划、他的信实、他全然的掌管。当对上帝正确的认知充满你的视野时，某种变化将悄然发生——你拥有了盼望。

什么是盼望？

盼望是对美好未来的确信。如果一个人不期待未来有更好的结果，就会陷入当下的黯淡。农夫在崎岖土地上辛勤劳作，是因盼望未来的收成。倘若他不预期收获，便无需与杂草争战。

可悲的是，许多人试图以对未来的乐观态度生活，却没有任何实质依据支撑其美好期待。面对一个充满艰难之事的世界，那些急切渴望盼望的人，往往紧紧抓住任何一句听来积极的陈词滥调。如果你自己编造的盼望

的理由不足以应对处境，你的盼望便实在地痴心妄想。再多的愿望也无法使你横渡大海。

真实、合乎圣经的盼望则截然不同。你期冀的源泉不在自己，而在上帝。因上帝的一切属性都是无限的，凡信靠他对未来都有坚实的确据，确信他的良善必临到他们。基督徒的盼望是笃定的。你在圣经所启示的上帝里面所存的一切正当信心，都指向你的未来。这种面向未来的信心才是真正的盼望，且永不失落。

赐盼望的上帝拥有无限的能力。当天使加百列向童女马利亚宣告她将怀孕生下上帝之子时，他说：“因为，出于神的话，没有一句不带能力的”（路 1:37）。在上帝没有难成的事，他总能使人度过任何困境。上帝能在一日之间改变整个民族；他也必时常加给你力量。

赐盼望的上帝更有明确的旨意和宏伟的计划。他“随己意行作万事”（弗 1:11）。他全权的计划与护理之工细致入微地贯穿你生命的每个细节。这意味着你的苦难绝非徒然。上帝正在动工。我们虽不能尽知上帝一切的作为，但可以确信他正在你的试炼中工作（罗 8:28）。若知晓他所成就的一切，我们必俯伏惊叹于他的计划。

赐盼望的上帝以美好的应许祝福我们，坚固我们的盼望。他的应许揭示他的性情与心意。上帝真实无变，因此他在圣经中赐予我们的每句话都可靠。他的应许使我们确信，他与我们同在，并且必常常赐给我们恩典，使我们能忍受试炼（林前10:13）。赐盼望的上帝实在顾念他的子民。他不像超级计算机般，只是计算你的难题后吐出解决方案。上帝爱你。他正在你艰难的处境中、并在你周围，以具体而又奇妙的方式作工。

以圣经的盼望面对问题并不保证你将看见自己的一切试炼终有美果。但上帝必在试炼中扶持你。他或许不会改变你外在的环境，却要藉真理扶持你的心灵。这充满盼望的心灵将使你能够尊荣他，并在各样试炼中坚忍到底。在这短暂生命里上帝尚未修复的一切，都将在永恒中得到加倍的补偿。

本书宗旨

这本灵修书并非关于盼望的圣经研读。相反，它每日都为你带来圣经中不同的勉励，旨在激发你心中的盼望。此生您将面临各类困境，而这一切都需要盼望。圣经蕴含上帝激励我们仰望他的多种方式——直接的宣告、患难中吟唱的诗篇、应许、甚至耳熟能详的故事。请不要匆匆掠过任何默想内容。当花时间思想圣经经文，并尽力实践其中的具体建议。思考每篇默想如何能在您心中激发更多盼望。祈求主使你的心满溢盼望。上帝必帮助你。

每天你将看见上帝属性——这颗钻石——的不同切面。我祷告在接下来的三十一天里，你从上帝话语中所领受的一道道崭新的盼望之光，能够汇聚成为一束明亮闪耀的盼望之光，从你的心中照射出来。

盼望的起始

第 1 天

盼望的源头

愿颂赞归与我们主耶稣基督的父神！他曾照自己的大怜悯，藉耶稣基督从死里复活，重生了我们，叫我们有活泼的盼望，可以得着不能朽坏，不能玷污，不能衰残，为你们存留在天上的基业。你们这因信蒙神能力保守的人，必能得着所预备，到末世要显现的救恩。（彼前 1:3-5）

提到救恩时，你会联想到哪些词汇？

基督徒通常会把从上帝的审判中得救与“信心”一词联系在一起。毕竟圣经明言：人永远无法靠善行赚取救恩，救恩是唯独凭信心领受的。主耶稣已成就一切工作——他活出了完全的公义，为罪人钉死在十架上，又从死里复活。耶稣呼召人们停止信靠自己的义，唯独信靠他。这正是作基督徒的真义。

但盼望同样是关乎救恩的宝贵词汇。

人们通常用盼望一词表达对未来乐观或积极的期许。圣经作者有时也如此使用盼望，如保罗对提摩太说：“我指望快到你那里去”（提前 3:14）。当时保罗并不知晓上帝的具体安排，只是期盼早日与挚友重逢。

对非基督徒而言，一厢情愿式的盼望已经是他们所能拥有的最好盼望了。然而，基督徒拥有一种远为有力的盼望：那就是借着救恩而来的盼望。既然耶稣已从死里复活，你对他的信靠就绝非徒然。他证实了将来世界的实在性。当他带你进入天堂时，你的盼望将获得实质的满足。或许你从未领受属世的产业，但必得着属天的荣耀基业，永不朽坏、永不玷污、永不衰残。这些确据是世上财宝永远无法给予的。你可以对自己天上的产业充满确信，因为上帝正亲自保守它，直到你承受它的那日。

虽然你因罪恶的态度和行为配受上帝的刑罚，但上帝已赐给你怜悯——极大的怜悯。在这大怜悯中，他使你重生，在灵性上活过来。当你的属灵眼睛被打开，你开始透过盼望的镜片观看——这盼望是活泼的生命盼望。当上帝把你这悖逆的受造之物，改变成他所收纳的儿子时，你可以确信，甚至笃定上帝必在你生命中成就美善的计划。你能对将来怀有确凿的期待，这正是盼望的真谛。

因着你的救恩，你拥有了盼望的坚固根基。

默想：在罗马世界，使徒保罗常看见穿戴盔甲的士兵。有一次他用属灵争战的比喻呼吁基督徒以“得救的盼望当作头盔”（帖前 5:8）。无论是形体还是属灵的争战，头部的保护都至关重要。你得救所带来的盼望，在哪些方面像一顶牢靠系紧的头盔，在你所面对的争战中保护你？

行动：将彼得前书 1:3-5 写在卡片上，贴在浴室的镜子前。未来三十一天每天早晨诵读，让这真理深印你心。

第 2 天

信心与盼望

信就是所望之事的实底，是未见之事的的确据。

(来 11:1)

人们通常用盼望一词指代个人对未来美好事物的期许。信心则是对某个人、观念或事物的相信与信靠。然而圣经赋予这两个词更深邃的内涵。

正如我们昨日所见，福音宣告罪人唯独因着信心、唯独在基督里得称为义。信心的价值完全取决于其对象——我们的救主耶稣。你的罪曾使你与造物主隔绝，如同罪犯站在审判台前，纵使行尽善功也无法换取上帝的眷顾。但耶稣甘愿承担你应受的刑罚。当你信靠基督时，便领受了他和他的怜悯之恩：“惟有上帝的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。”（罗 6:23）

对基督的信心绝非仅是理性上认同关于他的事实，而是对主耶稣基督——他的位格与作为——以及圣经一切启示的确据。虽未曾亲眼看见，你却深信这位从死里复活的主。

盼望是面向未来的信心。与信心一样，它建基于对主耶稣及其圣经应许的确信，但单单指向将来：耶稣必如约再来，拯救子民并审判世界，使万物更新，将天堂带入人间，使信徒永远与主同在。他的应许永不落空，信徒终极的救恩必然荣耀成就。

圣经中的盼望绝非空泛的幻想。圣经的盼望是一种确凿的期待，确信上帝所应许的一切必将实现。上帝绝不虚谎。圣经所言皆为真理，其话语所描绘的未来，就如已成就之事一般确定无疑。

世人常将信心与盼望挂在嘴边，惟独信靠圣经之人方能领会这些宝贵词语的真正分量。

默想：你所理解的盼望是世俗所期待的将来的美事，还是基于上帝的性情与应许、对未来充满确信的符合圣经的盼望？

默想：使徒保罗常为基督徒所彰显的品德感谢上帝，盼望便是其中之一。“我们为你们众人常常感谢上帝，祷告的时候提到你们；在神我们的父面前，不住地记念你们因信心所作的工夫，因爱心所受的劳苦，因盼望我们主耶稣基督所存的忍耐”

（帖前 1:2-3）。你生命中有谁活出了这种基督徒的盼望？这个人的盼望如何激励了你？你可曾为此向上帝献上感恩？

行动：如果你还没有圣经所说的信心与盼望，当祈求上帝将这些赏赐给你。

耶稣是你的盼望

第3天

耶稣，灵魂的锚

照样，神愿意为那承受应许的人，格外显明他的旨意是不更改的，就起誓为证。借这两件不更改的事，神决不能说谎，好叫我们这逃往避难所，持定摆在我们前头指望的人，可以大得勉励。我们有这指望如同灵魂的锚，又坚固又牢靠，且通入幔内。作先锋的耶稣，既照着麦基洗德的等次，成了永远的大祭司，就为我们进入幔内。（来 6:17-20）

你是否曾感到自己正随波逐流地度过人生？我并非指你只是毫无计划地对生活事件作出反应，而是指你在属灵上感到毫无目的，甚至正逐渐远离上帝。或许你此刻正处在这种光景中。

也许你从小是在一个信仰的环境中长大的——圣经故事、喜乐的诗歌，以及与上帝同行的良善之人。那些日子仿佛已是前尘往事。上帝似乎遥不可及，黑暗似乎正步步逼近。再来一场风暴，就可能让你的船只偏离航线至无法挽回的地步。

有没有一个锚能稳定你的生命，使你紧靠上帝？你记忆中的那些属上帝之事，能否重新成为现实，使生命的风暴无法摧毁你？在那不祥的地平线乌云之外，是否还有更美好的未来？

现在还不算太晚。圣经向你保证，主耶稣的大能足以从内而外地改变你。他不仅能完全赦免你的错误选择，更能将你接纳进他的家庭，无论你正经历什么，都使你内心充满喜乐，并终有一日迎你进入新天新地的永生。

希伯来书的作者想要鼓励一群已信靠基督的犹太人，

使他们能忍受即将来临的罗马迫害。这迫害之剧烈，甚至威胁到他们中一些人的性命。希伯来人的信仰正摇摆不定，有些人正逐渐远离上帝的事物。

为了向这些饱受困扰的心灵注入巨大的盼望，他提醒他们思想上帝的属性。上帝不能说谎。此外，这位上帝已为他的誓言立下永不更改的保证。这些坚固的应许能为你生命的航船压舱，使其屹立不倒。无论即将来临的风暴多么猛烈，都不要丧胆，因为上帝绝不会让你的船在黑暗之海中倾覆。主耶稣成就了救赎之工，得胜归回天堂。他的位格与他的作为，正是你要紧紧抓住的应许，是你灵魂确实而坚固的锚。

对漂流的船只而言，锚是从甲板沉入下方漆黑水域的物件。然而，主耶稣基督却是一只向上延伸、直达天上的锚。天上是完全之地；虽然你的生命远非完全，你却可以到那里去。当你信靠基督时，他便以他公义的袍子遮盖你。如今，当你等候信心化为眼见的那一日，你就有了盼望——这盼望坚固如锚，使你的灵魂免于在人生风暴中漂移；这盼望能重整你当下的生命，使之指向忍耐、安慰与属灵的目标。

默想：你正因哪些风浪感到颠簸？其中哪些源于你的罪，哪些源于环境？

行动：找一张军舰的锚的图片。思想锚是如何稳住巨舰的。写下主耶稣如何成为你灵魂的锚，以及上帝的应许如何成为你面对人生风暴时的压舱石。

第4天

耶稣永不改变

耶稣基督昨日、今日、一直到永远，是一样的。

（来13:8）

生命中的无常会影响你的盼望。你的家庭或许原本和睦，但随后有人患病，另一个在学校遭遇严重问题，最终还面临解雇。即使你的处境保持不变，你的反应也会起伏不定。盼望似乎难以维系。

尽管这世界充满变数，但主耶稣基督始终如一。他过去如此，现在如此，将来也必永远如此。

希伯来书的读者是自称基督徒的人，他们遭遇的迫害极其严重，以至于他们受到诱惑要离弃主，回归犹太教。希伯来书的作者用基督的恒常性来激励他们的盼望。

在劝勉读者记念那些他们曾亲眼看见其坚忍到底的忠心领袖，并效法他们的信心之后（见来 13:7），他将榜样提升到耶稣身上。领袖会生死更迭，领袖可以忠心但仍会偶尔跌倒。主耶稣却永不改变。

当我们将大量盼望寄托于不稳定的对象时，这盼望终将破灭。无论我多么确信一个儿童塑料车能承受成年人的体重，最终结果都必令我失望。然而，主耶稣是盼望的坚固磐石。因他的位格与作为永不改变（也永不会改变），你的盼望不仅于今日得以持守，更可确知它能存到永远。

昨日一词回溯主在世上的生命与事工，甚至指向永恒过去。他向来信实，他的话语与作为始终可靠。

如今，主坐在上帝的右边。他是那位体恤我们的大祭司，因着他为我们所成就之工，欢迎满怀盼望的儿女来到上帝面前（参看来 4:14 – 16）。

因为耶稣永远不变，我们可以确知他为我们代求的工作永不止息，直到我们全然进入荣耀（参看来 7:25）。

虽然你的生命会变迁，你也会改变，但主耶稣基督永远不变。因他恒常如一，你的盼望可以持续；因你的盼望持续，你就能继续跟随主。

默想：耶稣一切伟大的属性（即他的一切！）都是永恒的。他向你所行的能力与慈爱永远不需要升级，因为它们已然完全。这就是持久的盼望。

行动：查阅圣诗《我灵盼望全建主恩》的歌词。通过吟唱这些颂扬基督磐石永恒不变之确据的词句来敬拜主。

第 5 天

耶稣顾念你的艰难

所以，他凡事该与他的弟兄相同，为要在神的事上成为慈悲忠信的大祭司，为百姓的罪献上挽回祭。他自己既然被试探而受苦，就能搭救被试探的人。

(来 2:17 - 18)

突如其来的财务危机、长期健康问题或挥之不去的家庭冲突都可能使人精疲力竭。如果无人理解、独自面对这些试炼，会令人感到难以承受。试炼与试探的界限逐渐模糊。要在痛苦中持续作出正确回应，而不陷入有罪的反应，实在非常艰难。在艰难时刻，你那罪恶的心常欺骗你，让你以为无人理解你的痛苦。但事实果真如此吗？你真的是独自承受试炼吗？

大多数人身边都有一个关心他们的人，也许是家人、朋友，或同事。基督徒更应当有整个教会大家庭，随时预备帮助他们一同承担重担。但除了属世的帮助，主耶稣自己更直接体恤我们的试炼。

他本是上帝之子，却取了人性，部分原因正是为要住在我们中间。他在地上经历的试炼如此剧烈，以致总能体恤你的苦难。即使耶稣未曾经历完全相同的试炼，或从未以罪恶的方式回应，他所忍受的已足矣。他经历这些烈火，为要能向你施援手。

压力锅中蒸汽不断积聚直至释放。试炼与试探也是如此，但即使在试炼中，耶稣从未犯罪——面对所有的压力，他从没有屈服于试探。

当魔鬼在旷野攻击耶稣时，在四十四十个孤独饥饿的日子里，耶稣始终尊荣上帝。魔鬼加增压力，耶稣就加增信实的忍耐。因耶稣从未犯罪，他所受的撒但试探之压力远超常人水平。上帝让耶稣经受如此试探的部分原因，是为让他能真诚地告诉你：他在你受试探时与你感同身受。

主耶稣真切地关心你具体的处境。不要将上帝束之高阁，认定他只是以神性本体与你相连。耶稣曾走过与你相同的泥泞道路。正如希伯来书作者所言，耶稣“在凡事上与他弟兄相同”。他被痛苦的境遇所困，周遭也充斥着与你身边同样冷漠之人。耶稣曾被朋友出卖。他完全理解。他确实理解。

当你泪眼朦胧地在剧痛中祷告时，你正在向一位真正理解并关怀你的主倾诉。耶稣能帮助你。他愿意帮助你。他知道如何帮助你。他必将帮助你。这才是真实的盼望。

默想：你是否曾受试探，认为连耶稣也不明白你的挣扎？

行动：用这篇盼望的祷告词来祷告：“耶稣理解我的处境，这实在是莫大的安慰。我承认在试炼中感到孤独，所以我感到绝望。但我并不孤单。从未孤单。耶稣在世上所受的试炼与试探如此强烈，使他能体恤我。感谢你，耶稣，你愿与我感同身受。感谢你实际的帮助。我需要你的帮助。你明白我的处境。你已告诉我你乐意且能够相助。求你现在就帮助我。我相信你会帮助，但求你使我持续信靠！阿们。”

第 6 天

耶稣能够也乐意帮助你

意思说：“我只摸他的衣裳，就必痊愈。”于是她血漏的源头立刻干了；她便觉得身上的灾病好了。（可 5:28-29）

流感可使人痛苦一周，与癌症的抗争可能持续数月乃至数年。人们通常能应对短期试炼，但当试炼持续时，持守盼望就更为艰难。

今日我们读到一位深谙此理的妇人。圣经虽未记载她的名字，但让我们设想她名叫撒拉，与亚伯拉罕著名的妻子同名。经过十二年血漏的折磨，撒拉看不到任何转机。她已竭尽所能，“在好些医生手里受了许多苦，又花尽了她的所有的，一点也不见好，病势反倒更重了”（可 5:26）。

她面临的双重困境是失血虚弱的身体与宗教社群的排斥（参利 15:25-28）。缺乏友伴的支持使她的痛苦加剧。上帝究竟要撒拉持守对他的盼望到几时呢？或许你也像撒拉一样，正经历着看似永无止境、难以承受的试炼。你甚至不知如何熬过明天。

但撒拉听闻耶稣的事迹，死寂的盼望竟被唤醒。这盼望催逼她走出家门来到街市，这盼望战胜了羞耻与恐惧。她趁着耶稣被人群拥挤时，悄悄靠近他。

当她的指尖触及耶稣衣裳缝子的刹那，十二年的病痛与屈辱顷刻消散。她曾想：“我只摸他的衣裳，就必痊愈。”她是对的——血漏止住了，她亲身感受到这一切在发生。

尽管人群拥挤，耶稣却没有让那一刻白白过去。他满有恩慈与怜悯，肯定地对她说：“女儿，你的信救了你，平平安安地回去吧。你的灾病痊愈了”（可 5:34）。

即便这妇人以充满盼望的触摸意外地介入耶稣在世的事工，上帝却毫不惊讶。他全然知晓这妇人的境况——她经年累月的剧烈痛苦、无数次的祷告、求医问诊的艰辛、孤苦无依的处境，以及耗尽钱财的窘迫。他爱她。并藉着耶稣，当场医治了她。

你漫长的试炼或许已使你身体衰弱、心灵枯竭，或灵里沮丧。当盼望激励你来到耶稣面前时，要知道他早已洞悉你试炼的深度。他在乎。他正以多种方式动工。请向那位有能力改变处境的主伸手求助。

默想：主耶稣基督今天依然拥有他在福音书中所彰显的能力和权柄。他依然值得信赖。即使他没有立刻带来医治，也必在你的软弱中保守你。他正以智慧在你的试炼中工作。试想他在你试炼中成就的美事——他已为你成就了什么？他还可能在进行哪些工作？他当然有能力今天就结束你的试炼，但或许他正为更荣耀的结局铺路。当你见他面时，必认同他的计划最为完美，并确信他配得你全然的盼望。

行动：请阅读马可福音 5:24-34，比较患血漏妇人的苦难与你自身的经历。列出异同之处，并写下主耶稣如何眷顾她，以及此刻如何看顾你。

第 7 天

耶稣爱绝望的罪人

就跑到前头，爬上桑树，要看耶稣，因为耶稣必从那里经过。耶稣到了那里，抬头一看，对他说，撒该，快下来，今天我必住在你家里。（路 19:4-5）

许多人会认为撒该是成功的，甚至想与他交换支票簿。撒该富有且有权势，但他内心空虚——获得这样的地位意味着在社会和属灵的生命上付出高昂代价。为了维持权力，罗马帝国向被征服的百姓课以重税，并将征税权卖给当地税吏。这些税吏可以向同胞超额征税，并将盈余中饱私囊，且得到罗马当局全力支持。

为罗马人工作已足够糟糕，但利用罗马军队向犹太同胞勒索钱财更是不可想象。这是背叛。圣经称撒该为“税吏长”。显然，这个小个子是个大人物。他被派驻在耶利哥——这座位于重要贸易路线上的城市，因此能征收巨额税款。滥用自己的地位谋取私利，会给你的社会生活和属灵生命带来严重后果。若你在神自己的国度以色列中同时犯下这两种罪，其社会与属灵层面的影响就会更加严重。

这个肮脏的富翁显然开始感受到自己的污秽。我如此断言是因为他想见耶稣。他实在地想见耶稣。

在以色列这样的东方文化中，荣辱观念极为重要，人们宁愿受尊重也不愿争对错。撒该想见耶稣到不惜羞耻地爬上树。他身材矮小无法透过人群看见耶稣，而且

众人都轻看他，没有人愿意为他让路。他渴望见到耶稣，甚至跑到前头找到那棵桑树。圣经并未记载他听闻关于耶稣的什么事，也没有说他盼望从耶稣那里得到什么。我们确知他在以色列遭人憎恶，也知道他迫切想要见到耶稣。

这样的人还有盼望吗？毕竟他的心刚硬到甘愿从事税吏之职。他在这邪恶行当中步步高升，竟成了税吏长。上帝的子民痛恨像他这样的叛徒。若耶稣向这等罪人吐唾沫，或许也不足为奇。

当然，耶稣并未向这绝望之人吐唾沫。他在撒该攀爬的树下驻足，直呼其名，并主动提出要到他家用餐。我确信撒该当时震惊不已。他急忙从树上下来，欢欢喜喜地接待了耶稣。

众人议论纷纷，我甚至怀疑你是否能感受到耶利哥主街上掠过的热风。群众无法相信耶稣竟会屈尊与一个道德沦丧到伤害同胞的人同席。耶稣爱那些绝望的罪人——尤其是像撒该这样意识到自己绝望境地的罪人。

思想：撒该遇见耶稣之前，对金钱的贪欲远超过作上帝子民的渴望。但他全新的慷慨之举显明耶稣已改变了他。他对耶稣说：“主阿，我把所有的一半给穷人；我若讹诈了谁，就还他四倍”（路 19:8）。这并不是为了换取上帝的恩宠，而是表明这个绝望的人与耶稣相遇之后，生命已经发生了彻底的改变。

行动：阅读路加福音 19:1-10。列出你与撒该的相似之处。思考耶稣对待撒该的方式如何激发你的盼望。

第 8 天

耶稣怜悯到底

就说：“耶稣阿，你得国降临的时候，求你记念我！”耶稣对他说：“我实在告诉你，今日你要同我在乐园里了。”（路 23:42-43）

在四福音书中，耶稣身后留下怜悯的足跡。哦，你是个瞎眼的乞丐？哦，你被鬼附了？哦，你卖身换钱？哦，你是镇上的酒鬼？很高兴认识你；我是耶稣。转眼之间，连极大的罪也被赦免，人们重新站立。与上帝和好，他们开始与世人和好。他们有了新的目标与方向。

但这些都还有时间回转。或许你认为自己已没有足够时间归正。你的父母曾向你讲述耶稣。教会朋友继续教导你。但你充耳不闻。如今你怀疑是否为时已晚。若你一生都在悖逆上帝，你的忧虑确实有理。但即便对你，仍有盼望。

圣经记载耶稣被钉在两个定罪的强盗中间。路过的人讥诮耶稣，连罪犯也加入嘲讽。他们的心何等刚硬，竟嘲笑身旁同钉十字架的人？

十字架的酷刑使受难者窒息，每一次呼吸都愈加艰难痛苦。然而在苦难中，耶稣仍发出怜悯的祷告：“父阿！赦免他们；因为他们所作的，他们不晓得。”（路 23:34）

随着时间推移，他的怜悯感化了一个强盗。他向同伙指出他们受刑是罪有应得，但耶稣没有作恶。随后他求告耶稣：“你得国降临的时候，求你记念我。”

耶稣的回答令人无比震惊：“我实在告诉你，今日你要同我在乐园里了。”耶稣庄严起誓，这垂死的罪犯当日就要与他同在上帝的园中——天堂。

此人曾盗窃无辜受害者的财物。他被钉十字架暗示其罪行极为严重。在以色列，你不会因饥饿时从水果摊拿无花果就被钉十字架。他是个刚硬之人，一生都在悖逆上帝。在永恒审判定案前，他仅剩数小时可悔改。

但他确实悔改了。他的言语显明真实的悔改与信心。他完全承认自己的罪咎（不再找借口，不再以受害者自居），甚至说自己理当被钉。随后他向耶稣说话，言辞显明他相信耶稣是谁（君王）、耶稣将去何处（天堂），以及耶稣能做什么（记念他）。基督怜悯了这个强盗一生所有的罪，并把他一同带进了乐园。

此人毫无可献给耶稣之物，耶稣却仍施怜悯，甚至应许必兑现承诺。圣经中没有另一个像这样的故事，但圣经确实记载了这个故事，并在其中留下这一线盼望。只要时间仍在流逝，你仍有与上帝和好的机会。或许所剩光阴无多，但已足够。抓住那一线盼望——它正是为你预备。

思想：耶稣宣告“今日你要同我在乐园里”为何比单纯赦免这个强盗更显怜悯？

思想：这句话对你而言如何彰显上帝的怜悯？

行动：回应这个故事所带来的盼望。在你的祷告中加上感恩，感谢耶稣为那个强盗所成就的事，也感谢他如何在你的生命中赐下怜悯。

第9天

耶稣使罪人重新得恢复

他们吃完了早饭，耶稣对西门彼得说：“约翰的儿子西门，你爱我比这些更深吗？”彼得说：“主阿，是的。你知道我爱你。”耶稣对他说：“你喂养我的小羊。”（约 21:15）

有时候，你是否觉得耶稣似乎任凭你独自争战？你可以在他对待彼得的事上找到盼望——无论是在他与撒但争战之前、期间还是之后。

耶稣关心彼得，甚至在自己即将面临试炼时也是如此。在彼得与魔鬼争战之前，耶稣已为他预备。他描述了这场试探，并向彼得保证自己正为他的信心祷告。他告诉彼得，虽然他会在这场争战中失败，但更美的未来即将到来：“主又说：“西门！西门！撒但想要得着你们，好筛你们像筛麦子一样；但我已经为你祈求，叫你不至于失了信心。你回头以后，要坚固你的弟兄”（路 22:31 - 32）。

耶稣被捕时，彼得和约翰尾随罗马士兵进入审判庭外的院子。审判室内压力巨大，院子里也同样紧张。一次、两次、三次，人们满怀猜疑地指控彼得与那位正在受审的人有关系。一次、两次、三次，彼得否认认识耶稣。

鸡鸣之时，耶稣转身与彼得四目相对。彼得的良知被刺痛：魔鬼胜过了他。尽管耶稣自己即将面临死亡，他仍挂念彼得的灵魂。

当彼得听闻耶稣复活的消息时，他的心灵想必交织着惊异的盼望与沉重的罪咎。主知道彼得羞愧难当，便特意差遣天使在向抹大拉的马利亚报信时点名彼得：

“你们可以去告诉他的门徒和彼得，说：‘他在你们以先往加利利去’”（可16:7）。

后来，有几个门徒与彼得一同在加利利打鱼。耶稣在岸边向他们显现；一网奇迹般满满的鱼显明，那人正是他。彼得急忙跳进加利利海，想要尽快到耶稣那里。

耶稣三次问彼得：“你爱我吗？”彼得三次——每次对应他先前的否认——向耶稣表明自己的爱，主便吩咐他喂养小羊、牧养绵羊、喂养绵羊，并要跟从他。

试想耶稣何等顾念彼得。他以极深的温柔对待彼得，尽管预知彼得会跌倒。他预备他，鼓励他，不顾他的过度自信。耶稣越过自己的伤痛，在彼得失足的瞬间仍注视着。复活后，耶稣特意指名传话给彼得，又在复活后单独与他交谈，让他确信自己已经蒙了赦免，并且将来仍然能够被上帝使用。

默想：如果你曾犯罪堕落，你已经悔改了吗？

耶稣依然认识你、顾念你。或许需要流下悔改的眼泪，但这无妨。主乐意赦免他的儿女。你的属灵生命并未终结。

行动：将彼得失败与恢复的故事转化为具体的祷告。将你的经历与彼得的初衷、自信、失败、羞愧和恢复联系起来。

上帝的属性与我们的盼望

第 10 天

你的上帝是永活的上帝

从前所写的圣经都是为教训我们写的，叫我们因圣经所生的忍耐和安慰，可以得着盼望。（罗 15:4）

漏气的泳圈在池中毫无乐趣。只要泳圈还存有些许空气，孩子们总会试图让它发挥作用——但当气体完全泄漏时，欢乐也随之消散。艰难时光在你心灵上戳出孔洞，盼望便从中漏失。

一颗漏气的心灵能否重新充满盼望？可以，但这必须是真实的盼望，源于我们永活的上帝。

圣经中，上帝提供了许多关于他能力和属性的奇妙记载。他也赐下无数基督徒可凭信的应许。保罗在回顾旧约时写下今日的经文。按罗马书所言，圣经故事并不只是给主日学课堂或圣经知识问答游戏预备的——它们乃是“为教训我们”而写，并且是为使你得着鼓励。它们的目标，是借着提醒你上帝的伟大，重新校准你的盼望。

试想大卫与歌利亚的经典圣经故事。非利士人残酷压迫以色列，他们的巨人战士歌利亚向以色列军队发出挑战——胜者通吃。扫罗王与以色列众人战兢不已，直到年轻的大卫挺身应战。以色列人在体型、力量、经验和武器上都处于劣势。尽管人力微薄，大卫心中却充满对上帝的盼望。他用机弦甩石，并以歌利亚的刀击杀了他。

或回想摩西返回埃及挑战法老释放上帝子民脱离奴役的故事。按人看来，这似乎是个毫无希望的提议，

但摩西顺服了上帝。他相信上帝，将盼望寄托于上帝的应许。他不惧怕法老的愤怒，因他定睛仰望那不能看见的主（参来 11:27）。

今日基督徒所信的上帝，与大卫和摩西所侍奉的上帝是同一位。圣经中的故事显明，寄望于上帝的盼望是坚实的、真实的、可靠的，并且满有功效。凡仰望上帝的人，都能被他使用成就不可能的事。上帝既然信实地对待大卫和摩西，也必信实地对待你。你所拥有的正是那位圣经所启示的上帝。

默想：回想上帝如何向他的子民—亚伯拉罕和撒拉守约（参创17章）。他们的儿子以撒在漫长的二十五年后才出生（参创 21 章）。以撒娶了利百加，又过了二十年，她生下雅各和以扫（参创 25 章）。上帝昔日信实守约，是否激励你现在充满盼望？

默想：大卫之后近千年，耶稣基督降生在大卫的王族谱系中（参太 1:1-17）。这个旧约故事的终极结局如何坚固你的信心？

行动：选出三个你最喜爱的旧约故事，仔细阅读它们的上下文。写下每一个故事如何给你当前的处境带来盼望。

第 11 天

上帝帮助你

神既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？谁能控告神所拣选的人呢？有神称他们为义了。谁能定他们的罪呢？有基督耶稣已经死了，而且从死里复活，现今在神的右边，也替我们祈求。（罗 8:32-34）

一个不起眼的男子走过来请求加入你们在公园的足球赛。由于你们正遭受惨败和羞辱，你几乎没注意到他。但当他走近时，你认出这位新队友是莱昂内尔·梅西——世界上最伟大的足球运动员之一。因为梅西站在你这边，比赛的局势即将彻底改变。

在艰难时期，人们很容易忽略上帝。你执着于困境的细节，拼命寻求人为的解决方案。你的思维像实用无神论者——口称信上帝却活得仿佛他不存在：“上帝当然存在，但我这周必须付清账单”或“上帝存在，但我需要再做一次手术以获得更好结果”或“我确信上帝存在，但如果那份工作没着落，我们家将失去医保”。究其根本，你不相信上帝正在你的艰难处境中积极动工。

圣经中最甜美的句子之一见于罗马书 8 章：“我们晓得万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处，就是按他旨意被召的人”（28 节）。上帝统管生命中的美好、糟糕与不堪之事，为要成就他的荣耀和子民的益处。罗马书 8 章余下的经文阐明：上帝是为他的子民。基督徒的盼望不仅在于上帝终将在永恒中扭转恶事——信徒今日便可振作，因上帝正在他们的生命中工作。

上帝拥有全能、全知、全智，且无时无处不在。他的作为无人能阻。即便他容许邪恶暂时得势，仍会颠覆其意图，成就更美之事。

罗马书第八章的逻辑振奋人心：“既是这样，还有什么说的呢？上帝若帮助我们，谁能敌挡我们呢？上帝既不爱惜自己的儿子为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？”（31-32 节）。作基督徒意味着信靠主耶稣基督的位格与工作。上帝爱你，差遣爱子为你受苦、死于十架、第三日复活。如果上帝在你仍在罪中时，爱你到一个地步，甚至为你压伤主耶稣基督，那么显然，如今你已经成为他的儿女，他仍然继续爱你。

真正的盼望是知道：上帝同在、上帝爱你、上帝正在你的生命中工作。认识这一点将彻底扭转局面。

默想：罗马书八章结尾有力宣告了上帝对他儿女的爱（参 38-39 节）。你是否只定睛于绝望的处境？请拓宽视野，仰望那位爱你、为你争战的上帝。

行动：当你带着重担向主祷告时，要感谢他为你争战。反复提醒自己这一真理，你将越发生出盼望。

第 12 天

上帝喜悦仰望他的人

他不喜悦马的力大，不喜爱人的腿快。耶和華喜愛
敬畏他和盼望他慈愛的人。（詩 147:10 – 11）

若你公文包里有一百萬美元，你會因有人撿到一枚25美分硬幣而手舞足蹈就感到欽佩嗎？上帝擁有的遠不止百萬美元。事實上，萬物歸根結底都源於他的丰盛。

正因上帝掌握如此非凡的資源，精明幹練之人也難以令他動容。他不因馬匹或人的力量而喜悅。相反，我們從今日經文中得知，上帝的喜悅在於那些敬畏他並仰望他堅定之愛的人。

這描述符合你嗎？這種敬畏意味著尊崇與敬重主。敬畏耶和華與盼望他的愛相結合會產生強大力量。當受造之物認識到自己的匱乏並轉而仰望他的扶持時，上帝便心生喜悅。

上帝真會因那些敬畏他並仰望他堅定之愛的人而喜悅，這似乎難以置信。經歷痛苦試煉之人常承認，自己最懇切的盼望總摻雜着忧虑、自怜與不信的念頭。或許上帝會對全然純淨仰望他的基督徒感到滿意，但無人能完全達標。有教師認為，像詩篇 147:10 – 11 這樣的經文僅為提醒受試煉者認識自己的不配，並指向救主，使他們至少能得蒙赦免。

我却不以為然。誠然世人都犯了罪，虧缺了上帝的榮耀（參羅 3:23），但當人信靠耶穌後，就被稱為義并被接入上帝的家中。（參羅 6:23； 8:14-17）。正如地上的父母

爱他们的儿女，并且喜悦他们虽不完全却努力顺服的心，上帝也选择喜悦他的儿女努力敬畏他并仰望他。

你愿讨上帝喜悦吗？即使在患难中也能做到：停止定睛于环境并倚靠人力。上帝不因你微小的奉献而动容。要仰望上帝。他是你当有的盼望对象。尽管你的盼望时有动摇，他仍会特别喜悦你努力仰望他。

默想：主知道我们不过是尘土（参诗 103:14）。他完全知道你软弱多变的心。他仍渴望成为你的盼望。你愿意把盼望放在他身上吗？

行动：按照这个步骤来祷告：(1) 为上帝的爱、知识与能力赞美他 (2) 承认自己没有足够的能力 (3) 祈求勇气来仰望他 (4) 表达你希望讨他的喜悦。

第 13 天

上帝掌权

“从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。”（创 50:20）

你能连续承受多少个糟糕的日子而不放弃？上帝要你在生命艰难时仍尊崇他，但若这艰难持续极长时间呢？请记住圣经中约瑟的故事。约瑟忍受了多少个黑暗岁月？

约瑟从父亲最宠爱的儿子沦为被抛入坑中、卖给商旅的奴隶。我们可以想象他对突发危机的积极回应：或许他仍能以信心惊叹上帝将如何在这可怕境遇中得荣耀。十七岁的约瑟，灵性上和身体上都充满活力，或许曾想“这困境很快就会好转”。

埃及护卫长波提乏买下这个年轻的以色列人后，情况终于出现转机。波提乏注意到约瑟信实的服事，便将家业交托给他。约瑟或许想着：“看哪，上帝依然眷顾我，不久后我必能归家”。但波提乏之妻的淫念随之而来。她诬告约瑟，使他再度入狱。

遭诽谤与虐待后，约瑟还能仰望上帝吗？显然可以。他在狱中仍忠心侍奉，因而再度被赏识、管理监牢。但随着艰难岁月流逝，约瑟的盼望想必时有动摇。

约瑟为两名囚友解梦：法老的膳长将被处死，酒政却要官复原职。当酒政承诺向法老陈明约瑟冤情时，盼望重燃。但这酒政竟忘了约瑟。若约瑟在牢墙刻划日记，

在法老做梦需要解梦之前，他本可能再划上七百三十道痕迹。

约瑟被拽出坑洞带到法老面前时年方三十。他在埃及的整个二十多年岁月不是为奴就是坐牢。他度过了十三年暗无天日的日子。

上帝使约瑟能解法老的梦，并为即将到来的饥荒制定计划。约瑟被擢升高位，他的预备不仅拯救了埃及，还救了周围列国的民众——包括约瑟自己的家族。

上帝始终在施行奇妙的计划，约瑟最终明白了这点。当他的兄弟们在父亲死后乞求宽恕时，约瑟说：“不要害怕，我岂能代替神呢？从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。现在你们不要害怕，我必养活你们和你们的妇人孩子”（创 50:19-21）。

不要放弃。上帝正在动工。他智慧、伟大、全能、信实且满有慈爱。他深知你的处境，你所有的艰难日子都在他眼前。终有一天（或许在天堂），当上帝显明他的作为时，你也会明白。但在那日来临之前，要信靠你所认识的上帝属性。想想约瑟的故事。持守盼望。

默想：当试炼旷日持久时，如何仍能保持盼望？你必须持续记念上帝。

行动：竭尽全力、时刻记念上帝的同在。读经、祷告、背诵赐人盼望的经文如创世记 50:20。聆听颂赞上帝的诗歌。与那些真实谈论上帝的基督徒相交团契。

第 14 天

上帝复活的大能带来盼望

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）

有时使徒保罗似乎超乎常人。他被下监时能唱诗赞美，经历地震后带领狱卒归向基督。即便面临凯撒生死攸关的判决，他仍因御营全军听闻福音而欢喜。

但保罗并非超人。他也有被重压击垮、陷入绝望的艰难时刻。哥林多人似乎知晓保罗遭遇的严峻考验，却不了解其绝望心境。保罗未详述困境细节，而是用一系列最高级词汇表达深切痛苦。他如实陈述：被压太重以致力不能胜，惊恐焦虑到活命指望都绝了。保罗所用绝望一词原意是“无路可逃”。狱门无钥，万事休矣，生命宛若悬丝。动词时态表明这种感受持续存在而非片刻情绪。持续多久？我们不得而知，但听来确实可怕。

保罗的重担超越了他身体的极限，耗尽了他情感的极限，甚至感觉也超出了他属灵的极限。你是否正经历这种感受——不堪重负、精疲力竭且毫无解脱之望？

回望过去，保罗看见上帝在那场巨大试炼中主权性地工作。上帝教导保罗不要倚靠自己，而要倚靠那叫死人复活的上帝。他允许你经历这可怕的试炼。若他是软弱愚昧的上帝，你就毫无盼望可言。但正如保罗所领悟的，他是拥有复活大能的上帝。

上帝将保罗从绝望深渊中兴起，保罗宣告上帝是自己盼望的根基（参林后 1:10）。对这位信实、大有能力、充满智慧与慈爱之上帝的信心，使他软弱的心灵重新刚强。

默想：上帝复活的大能带来盼望：无论你是在身体、情感、财务，甚至灵性上死去，他都能使你兴起。

行动：当保罗思想上帝在自己巨大试炼中的作为时，他就充满了盼望。在日记中写下你面对的问题，同时针对这些问题写下有关上帝的真理。请一位可信赖的朋友阅读你的日记，并一同祷告求上帝赐下在试炼中的忍耐和盼望。

第 15 天

上帝的恩典超乎你的想象

他祈祷耶和华，耶和华就应允他的恳求，垂听他的祈求，使他归回耶路撒冷，仍坐国位。玛拿西就知道耶和华是神。

(代下 33:13)

你是否曾一败涂地，甚至怀疑能否重获新生？圣经中至少有一人比你更不堪：若他仍有指望，你也必有盼望。

因所罗门拜偶像，上帝将以色列国分裂为二——以色列与犹大。在犹大 350 年历史中，仅有八位君王行上帝眼中看为正的事。希西家是犹大最贤明的君主之一，但他的榜样却未能感化其子玛拿西。

希西家去世时其子年仅十二，玛拿西随后统治五十五年。圣经记载他“行耶和华眼中看为恶的事”（王下 21:2）。希西家曾摧毁国内异教祭坛，玛拿西却重建丘坛，甚至将上帝的圣殿变为偶像庙宇。其恶行登峰造极，竟将亲子献火祭给假神摩洛。圣经指玛拿西交鬼、行巫术，公然悖逆上帝，更引导国民一同背叛。圣经明言犹大之罪较周遭异教列国更为可憎。

当亚述王攻陷犹大，用钩链将玛拿西掳至巴比伦时，惊人的是这并非故事的终局。

在巴比伦，玛拿西悔改了。

这不是那种人在牢狱中才相信的虚假信仰。玛拿西自卑寻求上帝的赦免，圣经记载上帝垂听了他的祷告。上帝赦免了玛拿西的罪，让他回到耶路撒冷。玛拿西后来

的生活方式证明了他真实的改变。他洁净圣殿，废除了自己多年来在犹大推行的偶像崇拜。他命令百姓唯独侍奉耶和華。

上帝是圣洁公义的。他虽恒久忍耐，却不会永远容忍邪恶。玛拿西如此邪恶，上帝赦免他怎能算是公正？这故事中的公义何在？上帝能赦免玛拿西，是因为约650年后他将在耶稣身上成就的事。玛拿西本该承受的忿怒，上帝都倾倒在耶稣身上；这犹大最邪恶君王当受的刑罚，都由那最公义的犹大君王承担。上帝惩罚耶稣，为要以公义之姿向玛拿西施恩典。

你可曾以为耶稣只替某些罪而死，十字架的救赎能力必有界限？魔鬼当然会向你低语，说你的罪已超出上帝怜悯的限度。玛拿西的故事带来的盼望是：上帝的恩典超乎想象，十字架的效力无比浩大——你也必得赦免！

默想：向主倾心吐意。承认你深重的罪。悔改。呼求主赐下玛拿西所蒙的怜悯。今天你愿意归向主吗？玛拿西尚有指望，你我也必有盼望。

行动：阅读列王纪下 21 章与历代志下 33 章中玛拿西的故事，体会他的罪恶之大与上帝恩典之深。

第 16 天

上帝与我们同在

你们存心不可贪爱钱财。要以自己所有的为足。因为主曾说，我总不撇下你，也不丢弃你。（来 13:5）

一项使命需要资源来完成。要对上帝所托付的任务持守盼望，就必须牢记上帝必供应的资源。你最重要的资源就是上帝与你同在。有一句老话说：“上帝与我便成多数。”确实如此。试想，如果有上帝与你同工，还有什么不能成就？哪支军队能抵挡你与上帝？当上帝同在并动工时，你还会害怕面对哪个朋友呢？

你真能期待永活的上帝陪你度过艰难处境吗？当然可以：整本圣经中，上帝不断应许他的同在，为要激励他的仆人完成看似不可能的任务。

当摩西因要向法老请命而口吃时，上帝承诺必与摩西的口同在，并教导他当说的话。摩西领受了上帝交付的艰巨任务，但上帝正是他成就这事的资源。

上帝呼召基甸率领以色列民对抗米甸大军。面对如此凶悍的敌人，基甸和他那三万二千名受压迫的以色列民组成的弱小军队有何胜算？上帝帮助基甸的策略是先让二万二千名惧怕争战的人离营，再淘汰九千七百人。最终基甸仅用三百人完成任务。三百人，加上上帝。上帝使米甸全军溃败。

当耶稣吩咐门徒使万民作他的门徒时，基督徒真能盼望这使命取得成功吗？

有时与朋友进行属灵对话很困难；耶稣的门徒如何能向世界传福音？我们的盼望在于大使命末尾的应许：“我就常与你们同在，直到世界的末了。”（太 28:20）

在希伯来书 13 章，上帝呼召基督徒追求圣洁（参第 4 节）与知足（参第 5 节），尽管整个世界都在引诱他们犯罪：陷入淫乱与奸淫的关系，崇拜金钱以获取所欲之物，甚至妄想用金钱购买知足？但信徒必须仰望上帝得着盼望。上帝应许与每位基督徒同在：“因为主曾说：‘我总不撇下你，也不丢弃你。’所以我们可以放胆说：‘主是帮助我的，我必不惧怕；人能把我怎么样呢？’”（5-6 节）

今日你仍可存着盼望，因为上帝亲自成为你完成一切所托任务的资源。他与你同在。

在备受喜爱的诗篇第二十三篇中，君王大卫将自己想象为无助的羔羊。但这只无助的羔羊并非绝望，因为上帝是羔羊的牧者。上帝的绵羊永远得着看顾。在这首诗歌中段，最甜美的鼓励之语响起：“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。”（第 4 节）

默想：你是否像无神论者一样看待日常的事务？

你当然相信上帝，但当你思想上帝托付的使命时，你有没有想到他的同在？

行动：反复思想诗篇 23:4 中的真理，让盼望满溢于你的心。他与你同在。他与你同在。他与你同在。他与你同在。

第 17 天

全能的上帝看顾我们

天使[加百列]回答说，……“因为出于神的话，没有一句不带能力的。”马利亚说：“我是主的使女，情愿照你的话成就在我身上。”（路 1:35, 37 - 38）

我的一位朋友曾评论某电视布道家惊人的受欢迎程度。他认为这位讲道人的受欢迎源于他灿烂的笑容和积极正面的信息，与我们这个极度消极的世界形成鲜明对比。

我们的世界用消极情绪冲击着我们。媒体大肆报道经济不景气、战争谣言和极端政治观点。有些人没有任何亲密关系；另一些人则忍受着他们希望摆脱的不良关系。孩子们达不到父母的期望。家庭关系像绷得太久的橡皮筋一样紧张。医生们也带来负面消息。随着人们年龄增长，身体每况愈下。有些人要与新出现的赘肉作斗争，而另一些人则在为生命而战。

这种无情的打击压垮心灵、扭曲认知。当你的家人、朋友和媒体日复一日地打击你时，它会从你的灵魂中吸走生命。你开始感到内心死寂。空洞的心灵导致抱怨的言语、愤怒、争吵、失望等等，这些都延伸了消极情绪的影响。笑容和陈词滥调不足以克服这个消极的世界。

圣诞圣诗《圣善夜》中有句重要歌词，捕捉到了一个被盼望充满的心所产生的情感效应：“盼望的震颤”。即使一切似乎都充满负面，你仍然可以感受到盼望所带来的激动。你可以拥有喜乐、乐观、活力、振奋、忍耐，并且坚信未来必定美好。

如何做到？想想天使加百列带给马利亚的惊人信息：她将怀一个孩子——上帝的儿子。一个年轻的童女怎么可

能怀孕，怎么可能怀胎足月生下上帝之子？加百利的回答很明确：“因为，出于神的话，没有一句不带能力的”（路1:37）。

没有上帝，堕落的世界实在是一个黑暗的地方。即便你带着灿烂笑容和积极态度，或许能闪烁微光，但消极情绪很快会将其熄灭。

全能的上帝存在，并且他眷顾你。他垂听并应允祷告。若你只能将难题交托在上帝手中，那你便是将其置于最佳之处。他有能力成就不可能之事。

默想：想一想有哪些消极的事物正在熄灭你的盼望。

行动：用这段祷告词来祷告：“你是大能的上帝，你完全掌权。请赦免我怀疑你在这黑暗世界中的能力。我的力量微小，困难却显得巨大，但你远比这一切更大。求你以信心充满我。求你提醒我，你在圣经中清楚宣告你完全掌权，也借着许多故事显明你的大能。你容许我的患难临到，并且正在其中成就你的工作。有时，一切似乎都如此消极；但当我思想你的时候，那些巨大的问题就显得微小了。我怀着谦卑与盼望，俯伏在你的宝座前。阿们。”

第 18 天

主值得我们等候

我的心哪，你当默默无声，专等候神。

因为我的盼望是从他而来。（诗 62:5）

等待从来不是件有趣的事——尤其是当你的手机电量耗尽时。在诊所、车管所、主题公园排队处和高峰时段的车流中，时间仿佛被拉长到以年计算。

主耶稣的再来是确定的，但尚未发生。因此基督徒需要等候。我们确信上帝的性情与应许，但这份盼望需要忍耐：“但我们若盼望那所不见的，就必忍耐等候”（罗 8:25）。一位诗篇作者将信靠上帝之人的盼望，比作守夜人踮脚期待黎明曙光的场景（参诗 130:5-6）。其他诗篇同样描述了我们的等候：

- “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）
- “你当默然倚靠耶和华，耐性等候他；不要因那道路通达的和那恶谋成就的心怀不平。”（诗 37:7）
- “我要称谢你，直到永远，因为你行了这事。我也要在你圣民面前仰望你的名；这名本为美好。”（诗 52:9）

我们需要等候上帝并非偶然，也非延迟。他刻意设计等候的时节，为要塑造我们的忍耐、坚固我们的盼望。当上帝的儿女以耐心期待他赐下所需帮助时，正是向他表明：我们承认自己的依赖他，并信靠他必成就。

上帝的时机另有超越你个人的旨意。你可曾想过，上帝也许正在延迟回应你的祷告，好使你在等候他所作的见证（意即你持续不断地把盼望投靠他身上）能够帮助那些正在观望之人？

虽然你无从知晓上帝的时刻表，但透过他的话语，你能认识他的心意。你对上帝未来美善作为的盼望，与他过往成就的一切同样确凿。在上帝完成其计划之前，你必须等候——但你可以确信，上帝全权的计划既美善又智慧。等候他从不徒然。他必如期而至，兑现所有应许。你敬虔的渴望将按上帝完美的旨意和时机得着满足。

思想：耶利米宣告说：“凡等候耶和华，心里寻求他的，耶和华必施恩给他。人仰望耶和华，静默等候他的救恩，这原是好的”（哀 3:25-26）。请停下思考你是否相信这些话——你的态度是否反映出静默等候中的盼望？

行动：想一想你正等候解决的某个事项，列出有关上帝的属性和他对此所定下的主权的计划。在等候时，为你写下的每项内容向他献上感恩。

带着盼望面对
生命中的困难

第 19 天

当你有财务压力时

“你们要先求他的国和他的义。这些东西都要加给你们了。

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 6:33 - 34）

月末入不敷出的日子令人痛苦。你因过度消费和缺乏规划而自责，因上帝竟允许预算失控而愤怒，因让家人失望而羞愧。又或许，眼下情况尚可，但你仍担心资金枯竭。

盼望始于对上帝的正确认知。当你查看钱包、银行账户和预算时，不要成为实际的无神论者；上帝仍在掌权。他关心你如何使用金钱，因天下资源皆属他所托付。上帝以各种方式试炼你——赐予或收取钱财，常透过银行账单显明你的心灵光景。

上帝在你独特的财务境遇中有多重旨意。即使混乱的财务状况是你的过错，他仍会恩慈地赦免你。或许他正藉此压力唤醒你：你的心是否已被物质占据，而没有以上帝为中心？

上帝未必立即解决问题，但你仍可存着盼望。在马太福音 6 章，他应许必供应儿女所需。此刻不妨观察飞鸟——主说我们比雀鸟贵重得多（参第 26 节）。雀鸟不忧虑，只专注觅食，而上帝供应他们一切所需。他也为今日尚存、明日凋谢的美丽花朵如此行（参 28-3 节）。耶稣呼召人们不要忧虑，当信靠那位喂养飞鸟、妆饰百合的上帝，因为他是你们的父。他接着以这番重要的心灵重置继续教导：“你们要先求他的国和他的公义。这些东西都要加给你们了”（33 节）。

当你在心里把上帝和他的道路放在第一，便可确信他必看顾你身体的需要。一天的难处一天当就够了。不要为财务前景揣测不安。当仰望上帝。他是供应者。他是你的盼望。

默想：如果有人评估你的财务状况，他们会对你心里的光景得出什么结论？

行动：如果你身处混乱的财务境况，当谦卑己心寻求成熟基督徒的帮助与监督。共同制定解决方案。

行动：盼望源于相信上帝必守他的应许。把马太福音6:33-34 写在卡片上背诵，并在诵读时刻意操练信靠之心。

第 20 天

当关系破裂时

并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。（弗 4:32）

自从罪进入世界，人际关系就变得艰难，有些关系的创伤似乎深不可愈。箴言说：“弟兄结怨，劝他和好，比取坚固城还难。这样的争竞如同坚寨的门闩。”（箴 18:19）若你正因破裂的关系而受苦，圣经给予极大的鼓励：若你与那疏远之人都愿讨主的喜悦，上帝必释放大能来医治你们的关系。即使只有一方愿意和好，上帝仍会行神迹。

当马可在第一次宣教旅程中离弃保罗和巴拿巴时，保罗记下了这件事。当第二次宣教行程临近时，巴拿巴想再次带上马可，但保罗拒绝了这个提议。圣经用强烈的词汇描述他们的争执：“巴拿巴有意要带称呼马可的约翰同去；但保罗因为马可从前在旁非利亚离开他们，不和他们同去作工，就以为不可带他去。于是二人起了争论，甚至彼此分开。巴拿巴带着马可，坐船往塞浦路斯去。保罗拣选了西拉，也出去，蒙弟兄们把他交于主的恩中。”（徒 15:37 - 40）

考虑到保罗与巴拿巴先前紧密的关系，这次分离更显严重。巴拿巴曾冒险接纳保罗——这位曾经的基督徒迫害者，并引荐他进入耶路撒冷教会。后来他又寻访保罗，带他到安提阿接受事工训练。巴拿巴与保罗曾在第

一次宣教旅程中，一同在异教之地冒着生命危险服事主。如今这场关乎诚信与赦免的争执却使他们的关系破裂。圣经此后未再提及巴拿巴，却记载了马可的事迹。当保罗被囚于冰冷的罗马监狱等候处决时，他写信请求马可前来同住，并肯定马可“在传道的事上于我有益处”（提后4:11）。

基督徒蒙召“要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样”（弗4:32）。若不将人的饶恕与我们从主所领受之神圣饶恕的质与量相比较，这样的饶恕似乎是不可能的。因着耶稣基督的赦免之恩，受伤的朋友得以彼此宽恕。盼望就在于：你知道自己已经照着神所吩咐的去行。你尽自己的本分，而后信靠神成就那奇妙的作为（参罗12:16-18）。在这堕落的世界里，破裂的关系或许永难修复，但也未必。上帝能成就此事，他喜悦施行恩典的神迹。你总能信靠上帝，相信他必成就最美善之事。

默想：你是否对某段疏离的关系感到绝望？纵使情况长期恶化，上帝仍可能以什么方式行神迹？

行动：想一想那位与你关系紧张的人，写下你可以祝福他的方式（参罗12:14）。或许是为对方祷告、写张卡片或送他一份礼物。

第 21 天

当你无路可走时

当夜，耶和华的使者出去，在亚述营中杀了十八万五千人。清早有人起来，一看，都是死尸了。（王下19:35）

只要还有出路，盼望就能存续。失业者告诉自己迟早会有人雇佣他。孤独的单身女子试图相信终会有人接纳她。但当你无路可走时呢？或许某种试炼在你生命中徘徊的时间远超预期。起初你满怀乐观，因为知道它终将结束，但如今你心生疑惑。当你的选择耗尽，你的盼望也随之消逝。

当你无路可走时，很难相信上帝能够或愿意施恩，但圣经记载了一个故事：上帝等到一切看似绝望时，才施行惊天动地的拯救。

我们在第 15 日曾简要提及希西家。所罗门的王国分裂为二后，他是统治南国犹大的少数贤明君王之一。他在位期间，令人胆寒的世界强权亚述消灭了北国以色列。一个庞大而凶残的帝国盘踞在你所在的地域已足够令人不安，但犹大随后又引起了这邪恶巨人的注意。亚述王西拿基立率领大军长驱直入犹大，轻易攻陷数城。很快，仅剩耶路撒冷尚未沦陷。西拿基立派遣使者嘲弄耶路撒冷居民，企图恐吓他们投降。那些使者称百姓为愚昧，因为他们听信希西家王的话，相信上帝会拯救他们。

希西家已无处求援。局势看似毫无希望。世界上最强大的国家正陈兵城外，准备消灭上帝子民最后的余民。这情形仿佛南国犹大本将成为亚述漫长征服名单上的又一个牺牲品。

希西家将西拿基立要求投降的战书“在耶和华面前展开”（王下 19:14）。他谦卑祷告，宣告亚述所灭列国的神不过是木头石头的偶像。最后他如此祈求：“耶和华我们的神啊，现在求你救我们脱离亚述王的手，使天下万国都知道惟独你耶和华是神！”（19 节）

上帝垂听了希西家绝望的祷告，差遣先知以赛亚传达口谕。上帝应许要击败当时世上最强大的统治者西拿基立（参王下 19:28）。

西拿基立与其庞大军队仅存续了八句话的篇幅。当夜上帝差遣天使击杀亚述营中十八万五千人。你能想象那个清晨耶路撒冷士兵的震撼吗？短短一夜之间，他们从绝境中翻转，彻底战胜了当时世上最强大的帝国。

这位上帝今日依然拥有同等大能，正如在希西家的时代，他必垂听子民谦卑的祷告。无论你面临何种困境，即便看似无路可走，请思想：这试炼正是上帝向你彰显其能力与慈爱的舞台。向他谦卑祈求，静候他的作为。

默想：在上帝应允希西家的祷告之前，他的处境究竟绝望到什么程度？

行动：花些时间写下一篇充满盼望的祷告。以希西家的祷告为范本（参王下 19:14-19），把其中的细节换成你所面对的、在人看来无法解决的困境。

第 22 天

当你的世界崩塌时

我们不至消灭，是出于耶和华诸般的慈爱；是因他的怜悯不至断绝。每早晨，这都是新的；你的诚实极其广大！我心里说：“耶和华是我的份，因此，我要仰望他。”（哀 3:22-24）

有时生活的重担如此巨大，仿佛脚下世界的根基都在崩裂。不是漏付一张账单，而是面临破产；不是感染一种病毒，而是患上绝症；不是遇到一位难以相处的教会成员，而是教会分裂。当你的世界崩塌时，你如何仍能持守盼望？当最终使你的世界崩塌的，正是上帝自己时，你又能到哪里寻得盼望？

耶利米是犹大灭亡时期的上帝先知。一百多年前，上帝曾因以色列的邪恶差遣亚述人毁灭北国。如今南国犹大正重蹈覆辙。耶利米拦阻他们，警告他们要悔改；然而，他们却冲撞他，拒绝他的劝告，并因他胆敢挑战他们的悖逆而实实在在地折磨他。巴比伦人毁灭了悖逆的耶路撒冷，拆毁城墙，杀戮百姓，摧毁圣殿。上帝的子民被逐出应许之地，幸存者被巴比伦人掳去。耶利米被称为“流泪的先知”确有充分理由。

上帝是终极的毁灭者，但正如耶利米在哀悼耶路撒冷时所表明的，他也是终极的盼望之源。

耶利米哀歌第 3 章记载了先知向上帝发出的绝望而真实的祷告：“耶和华阿，求你记念我如茵陈和苦胆的困苦窘迫。我心想念这些，就在里面忧闷。”（哀 3:19-20）

突然，一束盼望之光穿透他的黑暗，他回忆道：“我想起这事，心里就有指望”（21 节）。接着是今日的经文。耶利米认识到上帝属性的宏大实相，他软弱的心灵便得着力量。他想起上帝永不止息、坚定不移的爱与持续不断的怜悯。上帝不仅是信实的；他的信实更是何等广大。因此，耶利米宣告：“耶和华是我的份……因此，我要仰望他。”

上帝是耶利米的份，这意味着耶利米与上帝之间存在生命的联结。他们之间真实的纽带甚至能经受以色列遭毁灭的黑暗时期。耶利米有理由持守对上帝的盼望。你若是一位基督徒，就因信心与耶稣基督相连。因这神圣的联结，上帝也成了你的份。

耶利米看见圣殿废墟余烬升起的浓烟，死亡的气息充斥他的鼻腔。但尽管感官所传递的一切都在呐喊，耶利米仍深知上帝是良善的，他的旨意是公义的。先知的职责在于宣讲关于上帝的真理，无论自身感受如何。“凡等候耶和华，心里寻求他的，耶和华必施恩给他。人仰望耶和华的救恩，静默等候他的救恩，这原是好的”（25-26 节）。

当你的世界崩塌时，上帝仍掌绝对主权。这意味着上帝允许这些崩塌在他智慧的主宰计划中发生——尽管他本可阻止。这必然驱使我们仰望上帝。

思想：是什么使可怕的境遇显得如此绝望？你会如何鼓励一位朋友在这样的境遇中仍存盼望？

行动：像耶利米那样为你的处境祷告。他曾呼求以色列人悔改。他们拒不悔改，上帝便降下毁灭。尽管痛苦至极，耶利米仍到上帝面前寻得盼望。

第 23 天

当你希望破灭时

前行后随的众人喊着说：“和散那（‘和散那’原有‘求救’的意思，在此乃称颂的话）归于大卫的子孙！奉主名来的是应当称颂的！高高在上和散那！’耶稣既进了耶路撒冷，合城都惊动了，说：“这是谁？”（太 21:9-10）

在电影赛车总动员2中，傲慢的赛车手弗朗西斯科讥讽道：“要彻底粉碎一个人的梦想，必须先将其盼望抬得极高。”当原本怀有极高胜算时，失败带来的痛楚更为深刻。

当犹太人在地上毫无战胜罗马人的盼望时，他们转向圣经。他们读到上帝曾使他的子民在绝境中击败仇敌的往事，如大卫对抗歌利亚、约书亚攻陷耶利哥。他们也读到关于未来弥赛亚降临的预言，这激发了他们的期待。

纵观旧约，关于弥赛亚的预言逐渐展开，却仍带着朦胧而不甚分明的轮廓。百姓知道，弥赛亚将出自大卫王的谱系，并降生在伯利恒；他们知道，他将施行神迹，并以前所未有的方式宣讲上帝的真理；他们也知道，他将掌权作王，并审判上帝的仇敌。这怎么可能不是指着罗马人说的呢？

当耶稣登上历史舞台时，所有这些盼望如火燎原。在马太福音 21 章今日的经文中，耶稣骑着驴驹进入耶路撒冷。百姓涌出城门迎接他，他们手持树枝呼喊“和散那归于大卫的子孙”（第 9 节）。“大卫的子孙”正是指向出自大卫谱系的弥赛亚，而和散那意为“主啊，拯救我们”。他们所有的盼望顿时迸发出来，化为笃定的期待。他们的盼望被高高举起！

但随后他们的盼望彻底粉碎。耶稣来并不是要击败

罗马人。他洁净圣殿的属灵败坏（参太 21:12-17），与宗教领袖辩论（参太 21:23-24），并表明应当纳税给凯撒（参太22: 15-22）。民众破灭的期望后来变成了要求将耶稣钉十字架的激烈呼声。

多数犹太人的盼望原是虚妄的。但当耶稣死在十字架上时，上帝将他的忿怒倾倒在耶稣身上，代替罪人受罚。上帝正在开辟一条远超以色列人想象的更伟大的救赎之路。三日后，上帝使耶稣从坟墓复活。基督藉着战胜死亡，将永生赐给我们——那些悔改并信靠耶稣的人。

若耶稣当时解除了罗马对以色列的统治，一个普通犹太人能享受多少年的益处？而任何信靠基督得救恩的人，至今已享受了多少年脱离上帝忿怒的福分？地上短暂的快乐岁月，远不能与天堂的永恒相比。有时，破灭的盼望，其实是错置的盼望。

默想：检视你的绝望。你是否将盼望寄托于错误的对象？应当调整哪些期望，才能为真实的盼望奠定更坚实的基础？

行动：与一位成熟的基督徒朋友谈谈你盼望的根基。

第 24 天

当你与罪争战时

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。（两“争战”原文都作“摔跤”）（弗 6:12）

魔鬼在成功引诱基督徒犯罪后，立即改变策略，狡猾地质问：“你若真是基督徒，为何仍与如此多的罪争战？”它如同柔术般利用对手的自身体重进行反击。若撒但察觉你倾向罪孽，就会用更多试探猛拉你前行；但若你在犯罪后试图退缩，它便以控告将你推倒。

耐人寻味的是，圣经关于基督徒持续与罪争战的教导反而能增强盼望。你并不孤单，也非异类。若你与试探的意念争战、时常悔改、偶尔沾染污秽，不过是个正常的基督徒。

保罗将基督徒生活描述为内在争战：“因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌，使你们不能作所愿意作的。”（加 5:17）基督徒虽已蒙赦免并拥有荣耀上帝的新渴望与能力，但肉体残余的势力仍会终其一生试图将他们拉回老路。

福音提醒基督徒：他们在上帝面前的义人地位从不取决于个人表现。保罗在以弗所书 6 章论及属灵争战的教导中特别强调福音——信徒乃是带着福音的盼望与罪和试探争战。当他用罗马军装比喻基督徒的防护时，便呼吁读者穿戴真理的腰带、救恩的头盔、公义的护心镜与福音的鞋（参 14-17 节）。连那盾牌亦是信心——即深信上帝所言皆为真实（参看第16节）。基督徒唯一的进攻性武器是一把剑：圣灵的宝剑，就是上帝的道（参看第17节）。

当魔鬼施展其诡计时，要記念耶稣与十字架，并相信上帝关于你所宣告的真理。当魔鬼以指控推搡你时，要相信你的公义是耶稣基督赐予你的礼物。让这大好的消息安慰并激励你去尊荣上帝。

上帝将他的儿女安置在效法基督的道路上。这位大师级的雕塑家凿去所有参差不齐的瑕疵，以创造一件技艺之作。你与罪的争战，甚至那些你失败的战役，都是他宏伟计划的一部分（参看罗 8:28 - 30）。虽然上帝绝非罪的作者，他却大有能力地扭转魔鬼的意图，以成就他更高的旨意。

不要为你持续与罪的挣扎感到惊讶。你实际的情形远比你意识到的更为不堪，然而，你最终的义是在基督里，并不靠你的表现来维系。上帝全然知晓你灵里的软弱。尽管眼前的情形似乎并非如此，你确实与罪的争战中取得实际进展。上帝正在你的生命中动工。他必不停止工作，直到大工告成。他不会让你的重担将你彻底击倒。他绝不会如此。他已经应许了。

默想：我们无法分辨攻击是来自魔鬼还是自己的肉体。这两种属灵的仇敌以相同方式运作，而你可以借着福音的全副军装来击败它们。为什么正确思想福音在属灵争战中至关重要？

行动：列出以弗所书 6:10 - 18 中属灵军装的各个部件。写下福音与每一个部件的关联，以及如何在属灵争战中运用每一个部件。

第 25 天

当你感到被上帝离弃时

我因唉哼而困乏；我每夜流泪，把床榻漂起，把褥子湿透。
我因忧愁眼睛干瘪，又因我一切的敌人眼睛昏花。（诗 6：
6-7）

三千年来，诗篇始终激励着上帝的百姓。大卫倾吐心声之时，圣灵正在默示这位君王，使他感其所感、写其所写。当你诵读诗篇时，圣灵也激励你，使你进入这些圣歌中的悲痛与凯旋，纵使你的处境与诗人不同。大卫和其他作者在最剧烈的境遇中竭力寻求神；你也可以效法他们的追寻，并寻见同一位上帝。

请思想这段对诗篇第六篇的改写。你是否能与大卫共鸣，在自己独特的处境中找到盼望？

主啊，你完全有理由向我发怒。因你眼目鉴察我心灵的意念与动机，你知我彻底失败，配受你的忿怒。你的怒气如火燃烧。我恳求你施怜悯，止息这痛苦的管教。

我狼狈不堪。我的罪与悲惨境遇直透骨髓。求你恩待我。求你医治我。我的魂战兢不安。你似乎离我甚远。我不知还能支撑多久。

上帝啊，求你垂顾我。拯救我。我深知自己不配得你怜悯。但我也知你的爱如此信实，甚至在你百姓不配得任何恩惠时仍施慈爱。求你念在你大爱的份上，而非按我所应得的待我。

我或将死。当我的身体入土，喧嚣中，我死寂的唇舌发不出感恩的颂歌，枯竭的肺腑再无力将你记念。求你在我的生命消逝前拯救我，好叫我能用口赞美你。

我的境况如此艰难，连哀叹都令我厌倦。我卧榻以泪洗面，双眼几被泪水融化。众人似乎都与我为敌，这悲痛实在难以承受。

但仍有盼望！作恶的人啊，你们当听——速速离去吧！主已垂听我的呼求，我的眼泪并非徒然。与我为敌的人要当心，上帝即将按你们待我的方式施行报应。你们应当逃遁。

上帝竟顾念我这卑微之人，他即将彻底扭转我的遇。

仇敌曾任意待我，夸口胜过了我。这一切即将改变——上帝要将他们狂傲的面孔摔碎于地，他们的讥讽之歌将化为羞耻与灾祸的哀鸣。我长久受压制，但当上帝介入时，顷刻之间他们必溃退，尊荣变为羞辱。

默想：你能体会大卫的绝望吗？但愿你也能效法他如何寻求上帝：虽然灵里感觉孤独，他仍凭上帝的爱与怜悯而非自己的义来呼求。即使你不配得这怜悯与爱，仍可仰望上帝。

行动：仔细对照诗篇第六篇与上文的改写，尝试用自己的话改写这篇诗篇。

第 26 天

当你深陷绝望时

我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神。因他笑脸帮助我；我还要称赞他。我的神阿，我的心在我里面忧闷，所以我从约旦地，从黑门岭，从米萨山纪念你。（诗 42:5-6）

诗篇真实地描述了艰难处境，受默示的作者们毫无保留地宣泄情感。上帝常以出人意料的方式显现——并非每篇诗篇都以“从此幸福快乐”结尾。正因诗篇对困境的描写如此真切可信，你也可以信靠神在其中所开出的良方。

上帝话语中的一项教导是：在深陷绝望、万事皆非的时候，你不要再任由消极的声音摆布，反要命令自己仰望上帝、以上帝为盼望。

我们在诗篇 42 和 43 篇中看到，诗人重复这个质问：“我的心哪，你为何忧闷，为何在我里面烦躁？”（诗 42:5,11；43:5）。每次他都逐字重复仰望的命令：“应当仰望神。因我还要称赞他。他是我脸上的光荣，是我的神”（诗 42:5-6,11；43:5）。

这是治疗绝望的重要良方。

诗篇作者以多种方式显露出深重的绝望，包括被弃绝的感受。许多人将诗篇 42 篇开头几节谱成甜美的诗歌、印在精美的海报上：“神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。我的心渴想神，就是永生神。我几时得朝见神呢？”（1-2 节）。画面中一只脱水的鹿在林中濒死，渴望用干燥的舌头触碰溪水——这正是诗人描述自己与上帝关系的绝望写照。他唯一的食物是滚烫咸涩的眼泪。人们讥诮与上帝的疏离（参看第10节）。昔日

与上帝同在的记忆嘲笑着他此刻的孤独（参看第3-4节）。他感到被彻底离弃，仿佛上帝已忘记了他（参看第9节）。

当你感到孤独时，你会怎么做？你知道上帝必然是答案，但坦白说，他的缺席正是问题中最沉重的一部分。在诗篇 42篇，敌对者开始引导诗人背弃上帝，但这并非正当之举。

这正是诗篇作者提出惊人解决之道的地方：向自己述说关于上帝的真理。要仰望上帝。尽管主看似遥远，他仍与你同在，就在你重重困境之下。

你感到绝望、无助且被上帝遗弃。虽然这是你的感受，但这些感觉并不准确。它们并非全部真相。不要向它们屈服！相反，要向你的灵魂述说真理——仰望上帝！举目望天。他配得你的赞美。他是你的上帝。

不要让虚假朋友的声音和你自己软弱心灵的私语充斥耳际。要记住关于上帝的真理。你堕落、善变的感受或许会让你失望，但上帝绝不会。

在这个被罪性侵蚀的世界里，你不能总是信靠自己。当你的心向你传递关于上帝和你黑暗处境的错误信息时，你必须用圣经的真理对自己说话。这个故事的终局，必将化作对他的赞美。

默想：你的消极思想是否在不断循环？停下来！现在就让上帝介入你的思想。

行动：请写下你一直以来对自己说的话。在每个消极想法旁边写下一个以上帝为中心的想法。仰望上帝包括运用自制力，当消极思想试图卷土重来时，以这些新的想法来取代它们。

第 27 天

当信主的亲友离世时

论到睡了的人，我们不愿意弟兄们不知道，恐怕你们忧伤，像那些没有指望的人一样。

(帖前 4:13)

死亡如此终结一切，又如此丑陋，以至于杰克竭力梳理自己对朋友克里斯托弗的哀伤思绪。尽管克里斯托弗临终前并未承受太多痛苦，但他终究已经死了。在这地上，杰克再也不能与克里斯托弗说话了。他们原本计划一同出行，并不是暂时搁置，而是彻底终止了。克里斯托弗那极具感染力的笑声，已经开始在杰克的记忆中渐渐淡去。杰克明白自己失去了安慰、鼓励与建议的重要源泉。

杰克原以为死亡是最绝望的境况。但圣经指出，人死后仍有盼望。使徒保罗在今日经文中提醒我们：作为基督徒，我们不必像没有指望的人那样忧伤。这正是世人哀恸的方式，因他们将死亡视为终点。克里斯托弗与杰克同属上帝，所以杰克实际拥有的盼望远超他所意识到的。

死亡终结了克里斯托弗在地上的存在，他的灵暂时与死去的身體分离。离世的基督徒是与主同在的。耶稣曾对十字架上的罪犯说：“我实在告诉你，今日你要同我在乐园里了”（路 23:43）。耶稣如今在乐园中，离世的基督徒也在那里与他相聚。是的，克里斯托弗在一个更美的位置——与耶稣同在。但杰克所拥有的盼望还不止于此。

当耶稣再来时，在基督里死了的人必先复活。主耶稣从天堂降临并有号吹响之际，克里斯托弗将与他同来（参帖前 4:16）。主将即刻更新克里斯托弗的身体。

主将使克里斯托弗脱离的灵魂与他更新的身体重新联合。克里斯托弗和每一位已逝的信徒都将加入主的随行队伍，欢庆他凯旋归回地上的胜利。

那时，世上存活的杰克们将当场改变，腾空而起加入这云中荣耀的聚会（参看帖前 4:15, 17）。当耶稣再来时仍活着的基督徒，将经历与克里斯托弗及已逝者相同的转变，却无需经历死亡的分离。

杰克与克里斯托弗将永远与主同在。他们也将彼此相伴，友谊得以延续。杰克仍是杰克，克里斯托弗仍是克里斯托弗。但他们将成为更完全的存在，永不再受试探彼此得罪。也永不再有那样的日子，需要一方事后去找另一方认罪，并请求饶恕。

这些美好的真理并未消除杰克的悲伤。他仍笼罩在失去克里斯托弗的哀伤迷雾中，此刻既不能见其面，亦不能闻其声，只感到巨大的空虚。但在杰克忧伤的心灵深处，仍存着真实的盼望——他期待基督再来之日，那时在基督里死了的人必先复活，活着的人也将与耶稣同在！

默想： 我们的生命在永恒面前何其短暂。生者终将目睹所爱之人逝去。为什么要事先用真理装备自己，使你能带着盼望来哀伤？

行动： 思考如何在葬礼、葬礼一周后及数月后，以恩慈鼓励哀伤中的朋友面对信徒离世。如果不确定最佳方式，可向成熟的基督徒朋友寻求建议。

盼望到底

第 28 天

因他活着

我们若靠基督只在今生有指望，就算比众人更可怜。但基督已经从死里复活，成为睡了之人初熟的果子。
(林前 15:19 - 20)

我们在第 23 天看到，在罗马帝国压迫统治下，犹太人渴望应许的弥赛亚来解救应许之地。当耶稣开始他的事工时，无数犹太人以为他就是那位万众期待的基督。他惊人的言语和行为，似乎正乘着他们期望的浪潮。然而当他被折磨并钉死在十字架上时，他们的盼望破灭了。

接着，在七日的头一日，几位妇女向门徒报告耶稣的坟墓空了。耶稣的两个跟随者听到这话，立刻奔向坟墓。他们跑过耶路撒冷的城门，前往安放耶稣身体的地方，脑海中思绪翻腾。他们确认坟墓是空的，但光明仍未穿透他们心中的黑暗。

当天稍晚，耶稣在锁着的房间里向跟随者显现。如同明亮的光驱散黑暗，盼望赶走了他们心中的阴霾。疑问仍在，但盼望高涨。这微光渐成火焰，进而蔓延为信心与活泼盼望的烈火。

耶稣的复活验证了他所有的言语和行为。他确实是基督。他的复活也证明，生命并不止于今生——终有审判，也有永恒：或是在真实的天堂里，或是在真实的地狱中。

保罗写道，若故事止于耶稣的死亡，信靠他的人将是世上最可怜的人。但这盼望远胜世间一切盼望，在第三日

与朝阳同升。正如彼得后来所写：“愿颂赞归与我们主耶稣基督的父神，他曾照自己的大怜悯，借耶稣基督从死里复活重生了我们，叫我们有活泼的盼望。”（彼前 1:3）

盼望对早期基督徒仍是必需的，对你也同样必要。你尚未在天上与基督同在，但你的期待可以坚定有力。耶稣至今所应许的一切都已经成就了。他借着复活证明了自己。如今，你正等候那最终的结局；到那时，你将亲眼看见，并亲身经历耶稣所描述的一切。

黑暗或许看似在世上得胜，在你生命中占据上风。但如果你是基督徒，你的盼望不局限于今生——你拥有终极的盼望。这短暂的一生将被永恒吞没。因耶稣活着，你也必活着。你将和他一样复活得永生。

默想：耶稣的复活如何在你具体的处境中生发盼望？

行动：邀请一位基督徒朋友更深入地思考复活所蕴含的盼望。首先谈谈如果基督没有复活，你们的处境将会多么悲惨。然后一同欢庆：因基督复活，你们的未来因此有了哪些全新的改变。

第 29 天

基督再来的有福盼望

因为神救众人的恩典已经显明出来，教训我们除去不敬虔的心和世俗的情欲，在今世自守，公义，敬虔度日。等候所盼望的福，并等候至大的神和（或无”和”字）我们救主耶稣基督的荣耀显现。他为我们舍了自己，要赎我们脱离一切罪恶，又洁净我们，特作自己的子民，热心为善。（多 2:11-14）

基督徒的生命始于在基督里的盼望，持续于对上帝应许的盼望，并展望那日我们的盼望成为眼见。基督的再来被称为“我们所盼望的福”（多 2:13）。无论你正经历多么黯淡的季节，一个喜乐的日子即将来临——万王之王必再来。

圣经多次为我们的心指明基督再来的具体的盼望。试想，你的心像一只箱子，里面盛满了对耶稣再来的合乎圣经的期待。你的宝箱中会有些什么内容呢？

释放。保罗在写给帖撒罗尼迦教会的第二封信中说：“神既是公义的，就必将患难报应那加患难给你们的人，也必使你们这受患难的人与我们同得平安。那时，主耶稣同他有能力的天使从天上在火焰中显现。”（帖后 1:6-7）当主再来时，一切苦难都将终结，上帝亲自为基督徒伸冤。

公正。尽管地上的司法体系会崩溃，但君王耶稣再来时必将施行完全、彻底且终极的公正（参见帖后 1:6-10）。

医治。疾病与健康的循环终将停止，因为基督再来时，我们将得到终极且永恒的医治。

保罗写道：“就在一霎时，眨眼之间，号筒末次吹响的时候。因号筒要响，死人要复活成为不朽坏的”（林前 15:52）。

奖赏。我们全然因恩典得救，连我们最好的行为也是靠他的恩典加力而成。但圣经多次论及义人将在耶稣再来时得着赏赐（参 林后 5:6-10；提后 4:6-8），这些赏赐显然是为激励我们越发为他而活。

敬拜。当耶稣显现时，我们将亲眼看见救主的本相，毫无罪孽搅扰地尊崇他（参 启 19:6-8）。

圣洁。耶稣再来时，他的儿女将变得像他一样。基督徒永不再以言语、行为、态度、心思或动机违背上帝的命令（参约壹 3:1-3）。

难怪主耶稣基督的再来被称为基督徒有福的盼望。

默想：你是否花足够的时间默想耶稣基督的再来？盼望他的再来，会如何影响你如今的生活方式？

行动：查考今天灵修中全部的经文，根据每一项关于基督再来的盼望，写下感恩的祷告，并为自己的生命提出具体的祷告事项。

第 30 天

天堂降临

我想，现在的苦楚若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了。受造之物切望等候神的众子显出来。（罗8:18-19）

衰老似乎必然伴随着身体的衰残。当我们目睹自身日渐衰残时，也目睹着世界的崩坏。在罗马书第八章中，保罗向我们指明：无论是对我们自己还是这世界，都存着盼望。

当保罗将现今的苦难与将来的荣耀相比较时，他宣告：无论你在地上经历何等艰难，你在天堂的体验将美好到无法衡量两者间的差距。这并非要轻看某些人在地上承受的巨大苦难——圣经以极其严肃的态度看待苦难（参看彼前 1:6；2:20-21；4:12-13）。但天堂的辉煌将远超过我们曾经历苦难的可怕程度。

罗马书 8:20-23 继续阐明：基督徒离世时，其灵将与身体暂时分离。当耶稣再来时，你的身体将复活并与更新后的灵重新结合。当罪藉着亚当夏娃进入世界，地就受了咒诅，陷入衰败与捆绑。但这虚妄的世界和我们一样存着盼望——它也将被更新。

如果你将永远拥有一个复活的身体，这对将来的世界意味着什么？你不是以一个半有形的状态坐在云上弹竖琴。你会到一片坚实的天国之地，而你也必将得着。那确实确实是天国临到这片更新后的大地；那将是整个世界的复活。

不必担心天堂会被贬低为世俗。要记得：是上帝创造了世界并称其为美好。

世间一切艰难困苦皆源于罪与咒诅，这些都将彻底消除。新天新地将以惊人的美丽姿态呈现，生活其中将无比安适。不再有罪恶、死亡与疾病，连杂草也不会滋生。我甚至怀疑，到那时我们连把自己的园子弄乱都做不到！

上帝将苦难纳入其计划，部分是为激发我们对天堂的渴慕。罗马书 8:22-24 中，保罗描述这受咒诅的世界与居住其上的基督徒，如同经历分娩之痛。当我们忍受罪与苦难的当下影响时，内外皆发出叹息。我们渴慕更美之事。这痛苦堪比母亲临产时的阵痛，但即便在呻吟中，她仍怀揣盼望——婴孩即将安卧臂弯，痛苦即将止息。这盼望支撑着她，也同样支撑着我们。我们拥有永居天堂的盼望。

默想：你是否曾以为天堂虚无缥缈又乏味？我们将拥有真实的身体，并为主做喜乐的工作。或许我们还能继续享受地上所爱的事物。但天堂最美好的地方在于上帝与人同在（参启 21:1-5）。

行动：圣经向我们启示了关于天堂的真理。上帝虽然没有满足我们所有的好奇心，却赐下足够的真理激励我们。花些时间思想天堂的景象，再与一位好友分享，与他分享你在默想天堂时所得着的丰富的感悟。

第 31 天

终极的盼望

我听见有大声音从宝座出来说：“看哪，神的帐幕在人间。他要与人同住，他们要作他的子民。神要亲自与他们同在，作他们的神。神要擦去他们一切的眼泪；不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。”（启 21: 3-4）

C.S.路斯在其著作《荣耀之重》中，借用一个寓言来说明天堂的真实或可如何表达。想象一对母子被关在地牢里，仅有一束日光从天花板栅栏透入。这位母亲拥有素描本和铅笔，便通过绘画向儿子展示外面世界的奇景。请想象一下：你看见田野、河流、山峦和城市的素描，而你只能靠母亲的描述和话语，去理解这些事物究竟是什么样子。

同样，我们无法完全领会天堂的奇妙，但上帝要我们对其有所认识。在圣经最后的章节——启示录 21-22 章中，用来描述天堂的词语所代表的实况，远超过其字面含义。上帝向我们的感官说话，而这些感官受限于我们地牢般的现实。

在圣经时代，海洋是未知而可怕的地方。启示录 21 章提到新天新地中将没有海（参第 1 节），这可能意味着在那奇妙的所在，不再有任何未知与恐惧。

新天新地的首府将是新耶路撒冷，这座城被比作装饰整齐等候丈夫的新妇（参第 2 节）。上帝的居所将在那里与他的子民同在（参第 3 节）。他必擦去所有的眼泪，不再有悲哀、哭号、疼痛或死亡（参第 4 节）。

这城将如宝石般璀璨（参看第 11 节）：闪耀的根基与城墙，黄金铺就的街道，珍珠镶嵌的城门。上帝的荣耀将如火般折射辉映四方。经上记载这城呈一千三百八十英里见方的立方体（参看第 16 节）。圣经中唯一同样呈立方体的所在便是至圣所——那是会幕与圣殿的核心，是上帝在约柜之上与以色列人相会之处。也许，对于所有在基督里的人而言，这座城本身就将成为一个宏大无比的至圣所。”

万国将携美物而来，但一切可憎之物永不得入内（参看 24-27 节）。一道生命水的河从耶稣的宝座流出，沿着城中大道奔涌，滋养生命树；其树每月结果，叶子可医治万民（参看启 22:1-2）。

地牢中的小男孩努力相信母亲绘制的图画。但路易斯继续写道：某天母亲发现儿子存在重大误解，他以为外界满是铅笔线条。当母亲告诉他真实世界并无铅笔痕迹时，男孩对世界的想象顿时化为空白。

母亲的图画虽真实准确，但她所绘的每个场景在现实中都比铅笔线条所能表现的更为精微、丰盈且层次分明。同样，天堂的美好远超你所能想象。

默想：请放心，天堂真实地存在。你最期待在天堂看见什么？

行动：阅读启示录 21:1-4、22-27；22:1-5。思想圣灵向我们启示的关于天堂景象的细节。每读到一个新的细节时，请重新绽放笑容。持续以感恩的微笑感谢上帝向你显明未来的事。

结语

你正要赶去与朋友会面。驶入车流时，你注意到油表指针悬在空线上。你竭力计算剩余油量是否能支撑引擎运转到目的地。你盼望油箱里的油足够，但这盼望不过是愿望。你无从知晓能否顺利到达。

属世的盼望仅限于我们能调动的世间最佳资源，但圣经的盼望截然不同——它提供对未来美好改变的确定性。作为基督徒，你有确据，因你拥有永生上帝和他真实话语的浩瀚资源。因这资源无限美好，这盼望便具有改变生命的能力。

你可以带着喜乐的聚光灯直面最黑暗的患难。或许你不明白上帝在试炼中成就的一切，但你可以微笑着确信他正在动工，精确掌控试炼的持续、强度与范围，直至每个细节。他必如应许的那样与你步步同行，并让你惊叹于试炼终将带来的荣耀结局。盼望赋予人行出下一件合乎圣经之事的权利。或许要等到进入天堂时你才能看清他的全部作为，但到那时，你必与保罗同感：现在的苦楚若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了

（参罗 8:18）。

如果你的盼望受限于有限的资源，那么所有乐观终有尽头。但因着基督，上帝以无限的爱眷顾你。他知道你的境遇并看顾你，拥有带你度过一切难关的能力。有些夜晚满月清辉朗照，驱散黑暗；有些夜晚月如银钩；新月之时，它隐没不见。无论你举目所见为何，月亮始终存在，环绕地运行。

上帝，你天上的父，也始终与你同在。有时他显得如此荣光四射，他的应许从圣经的篇章中跃然而出。在这样的时刻，你的盼望熠熠生辉。另一些时候，上帝似乎只如一线微光，或全然不可见。即便如此，他依然同在，并运行着他美善的意志。他依然看顾。他知晓你的境遇。他是你明亮闪耀的盼望。他必坚守每一条应许。你的未来必定美好，因为上帝必按着他的时间，使其成为美好。

致谢

自 1995 年起，我以喜乐之心在佐治亚州夏普斯堡的信仰圣经教会担任牧师侍奉主。在讲坛与个人事工中，我的喜乐在于引导这群羊向上帝存着盼望。我感恩于教会大家庭的忍耐，因我们一同竭力奔向天堂，并尽可能带领更多人同奔天路。

我同样感恩上帝赐予我妻子琳恩，以及可爱的孩子们——卡丽莎、丹妮尔、克洛伊和约书亚。我们欢喜迎预约书亚迎娶卡丽莎，使其成为家庭一员，如今他们正将我们的首位孙女带入世间。在本书撰写过程中，他们始终给予我恒切的鼓励。特别欣慰的是卡丽莎协助我完成初稿编辑的每个环节，她在世界杂志担任记者期间磨砺出的专业能力尤为出色。

特别感谢迪帕克·雷朱和P&R团队容我参与这套优秀丛书的创作。阿曼达·马丁与亚伦·戈蒂尔出色的编辑工作使本书更臻完善。感谢阿曼达以恩慈之心耐心打磨，使我的论述更显清晰。本系列已出版的其他著作曾使我蒙福，也成为我们教会辅导事工的有力工具。愿主继续施恩祝福这些作品。

主耶稣当得本书一切有益之处的全部荣耀。他不仅拯救了我，更藉圣经教导我关于盼望的真理，他自己就是我们众人盼望的源头。愿荣耀归给他！

推荐参考资源

- Bridges, Jerry. *You Can Trust God*. (Colorado Springs: NavPress, 1989.[在这本小书中，布里奇斯通过引导读者认识上帝的属性来鼓舞他们的心。本书是他篇幅更大的著作《信靠神》中的一小部分节选。])
- Busenitz, Nathan. *Living a Life of Hope: Stay Focused on What Really Matters*. Uhrichsville, OH:Barbour,2003. [要增强你对上帝的盼望，你需要更深入理解他的话语所教导的关于他的属性和应许。布斯尼茨在应用圣经关于盼望的教导方面做得非常出色。]
- Jones, Mark.*Faith. Hope. Love. The Christ-Centered Way to Grow in Grace*.Wheaton, IL: Crossway, 2017. [通过简短的问答形式，马克·琼斯帮助读者理解并应用圣经对于书中所列重要主题的教导。]
- Peace, Martha. *Precious Truths in Practice: Holding Fast to God When You Are Overwhelmed*. Bemidji, MN: Focus Publishing,2019. [在经历重大个人危机时，玛莎·皮斯将她多年作为圣经教师和圣经辅导者的经验付诸实践来尊崇主。她温柔地与读者分享这些功课。]
- Spurgeon, C. H. *Beside Still Waters: Words of Comfort for the Soul*. Edited by Roy H. Clarke. Nashville:Thomas Nelson, 1999.[这位讲道王子有着非凡的语言天赋。基于自身的受苦经历，司布真从圣经的片段中提供了极佳的安慰和鼓励。]
- Tada, Joni Eareckson. *Hope . . . the Best of Things*. Wheaton, IL: Crossway, 2008.[上帝使用琼妮在潜水事故后五十年的受苦经历，赋予她为其他受苦圣徒传递盼望的强大声音。她的众多书籍和视频都是以上帝为中心的安慰宝藏。这本小册子是个很好的起点。]



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

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。

“约翰（John）在这种灵修写作形式上表现卓越。他仿佛转动一颗钻石，从不同角度展现圣经中的盼望，并把我們带到那賜生命之道中的真正盼望——耶穌。”——布賴恩·博格曼（Brian Borgman），內華達州明登恩典社區教會（Grace Community Church）創會牧師

我們如何在艱難時期堅忍到底？當陳詞濫調和“積極思考”都無濟于事時，上帝借着他的話語賜給我們恒久的盼望。這種使人得以堅持下去的確據，並不是建立在我們的心境之上，而是建立在上帝品格的可靠可信之上；而他的應許始終如一地顯明了這一點。在這本為期三十一天的靈修書中，約翰·克羅斯（John Crotts）**向忧患中的基督徒帶來盼望，向他們顯明：面對各種試煉與失敗，上帝的能力、計劃與眷顧，都能賜下真實而堅實的盼望。

在“三十一天生命靈修”（31-Day Devotionals for Life）系列中，聖經輔導者和聖經教師借着聖經經文，引導你面對具體的處境或掙扎，幫助你日復一日，以切实可行的方式把上帝的話語應用在生活之中。

“約翰寫下的，正是我所謂一劑劑‘屬靈的B盼望補充劑’……我鼓勵這本佳作的讀者，也每日給自己服上一劑——從上帝以及他所賜的應許中汲取盼望，并把這盼望傳遞給身邊的人。”

——斯圖亞特·W. 斯科特（Stuart W. Scott），馬斯特大學（The Master’s University）聖經輔導研究生課程教授

“約翰個人的信心如同一根線，貫穿全書，為每一位盼望在這破碎世界中重新想起基督所賜那不可動搖之盼望的基督徒，帶來真切的智慧與鼓勵。”

——布賴恩·克羅斯（Brian Croft），實踐牧養事工（Practical Shepherding）創辦人兼執行主任

“這本靈修書會幫助那些需要重新從上帝話語中得着盼望的弟兄姊妹，使他們借着一小段、一小段的内容，每天重新回到聖經之中。”

——吉姆·紐海澤（Jim Newheiser），改革宗神學院夏洛特校區（Reformed Theological Seminary, Charlotte）基督徒輔導課程主任

約翰·克羅斯（John Crotts）擁有馬斯特神學院（道學碩士（M.Div.）學位，以及南方浸信會神學院（The Southern Baptist Theological Seminary）教牧學博士（D. Min.）學位。現任喬治亞州英斯布魯克信實聖經教會（Faith Bible Church）主任牧師，並著有多部作品。



**BIBLICAL
COUNSELING
COALITION**