

A S S U R A N C E

确 据

RESTING
IN GOD'S
SALVATION

安息在上帝
的救恩中

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

威廉·P·史密斯
WILLIAM P. SMITH

威廉·P·史密斯的最新著作《确据：安息在上帝的救恩中》直指我心灵深处的呼求，他问道：“你是否习惯将上帝视为关心怀疑者的一位上帝？”这真是完美的问题，帮助我们默想并宣告圣经真理——上帝喜悦帮助怀疑者在他爱的确据中成长。

——**塔拉·巴塞尔**，职业基督教调解员；
《在关系中活出福音》DVD系列作者

比尔·史密斯被福音深深吸引。我曾听他授课讲道，阅读他的文章著作，并与他进行辅导交流。他那些“激光般”穿透灵魂的提问，以及对人在相信上帝仁慈恩典时面对的挣扎的理解之所以精准，是因为他先认识到自己的信心也有过同样的挣扎。这 31 天的灵修材料总结并回应了我心中反复浮现的最艰难的问题。它使我的心柔软，使我因重新敬畏上帝而信靠。

——**潘妮·尼尔森·弗里曼**，辅导师，ServingLeaders Ministries；辅导师兼培训师，Parakaleo

比尔·史密斯为那些在苦难、悲伤甚至与罪争战中感受不到上帝同在的人提供了极大帮助。每一天的阅读都带来新视角、释放性的洞见，以及关注思想、坚固灵魂的圣经智慧。若你迫切渴望活在上帝浩瀚之爱的确据中，不妨花一个月让《确据》滋养你对上帝的信心，然后——再来一次！

——**戴夫·哈维**，教导牧师，萨米特教会，那不勒斯，佛罗里达州；《当罪人说“我愿意”：发现福音在婚姻中的能力》作者

当我开始阅读比尔·史密斯的灵修著作《确据：安息在上帝的救恩中》时，我心中不断浮现出我牵挂的人。

无论是受辅导者、我教会的成员，还是家族亲友，我所认识的许多基督徒都在为救恩的确据而挣扎。如今读完《确据》，我迫不及待想与这些亲爱的肢体分享此书。比尔没有忽视我们的怀疑，也没有贬低我们的感受。相反，他始终如一、温柔而智慧地将我们引回那位牧羊人与圣经。

——**鲍勃·凯勒门**，信仰圣经神学院战略发展副院长兼教务长（印第安纳州拉斐特）；《哀伤：与耶稣同行》作者

这是我近年来读过最令人振奋的灵修作品之一。比尔是位娴熟的牧师、辅导者，也是基督教信仰的护教家。在这 31 天的灵修中，他将丰富的圣经教义浓缩为易于消化的真理，并应用于大多数基督徒都会面对的常见疑虑。这对我的灵是深刻的激励，相信对你也必如此。强烈推荐！

——**约翰·佩里特**，改革宗青年事工资源总监；《不安：以敬畏战胜恐惧》作者

我确信每位真正的基督徒都曾怀疑过自己的救恩。毕竟如果圣经中有一整卷书——即约翰一书——专为论述此主题而写，你当明白这是基督徒生活中的普遍问题。若你因挣扎于自己是否与上帝和好而阅读此书，我相信你将在这些书页中找到坚实、基于圣经的帮助。

——**唐纳德·S·惠特尼**，美南浸信会神学院圣经灵修学教授兼神学院副院长（肯塔基州路易维尔）；《我怎能确定自己是基督徒？》作者

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
《愤怒》，罗伯特·D.琼斯 著
《确据》，威廉·P.史密斯 著
《知足》，梅根·希尔 著
《怀疑》，伊丽丝·菲茨派翠克 著
《惧怕人》，扎克·施莱格尔 著
《哀伤》，鲍勃·凯莱门 著
《色情》，狄帕克·雷朱 著

确据

——安息于上帝的救恩中

威廉·P.史密斯



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

Assurance: Resting in God's Salvation

31-Day Devotionals for Life

William P. Smith

Originally published 2019

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



献给那些压伤的芦苇与将残的灯火
——我们在人生的某些时刻都是如此

目录

如何阅读这本书	9
引言	11

承认你的疑虑

- 第 1 天：“我做了这样的事，上帝还能赦免我吗？” 17
- 第 2 天：“我无法不回想自己犯的罪” 19
- 第 3 天：“但我仍在犯罪！” 21
- 第 4 天：不可赦免的罪 23
- 第 5 天：“如果上帝真的爱我，就不会让苦难临到我” 25
- 第 6 天：“为何上帝容许恶人伤害我却不受报应？” 27
- 第 7 天：“我不再像从前那样感受到上帝的同在” 29
- 第 8 天：“与罪争战不该如此艰难，不是吗？” 31
- 第 9 天：“上帝不垂听我的祷告” 33
- 第 10 天：“我总觉得上帝不喜悦我” 35
- 第 11 天：“我眼中和别人眼中的自己都毫无价值” 37
- 第 12 天：“我总觉得上帝在对我生气” 39
- 第 13 天：“我所做的是否足以让我得救？” 41
- 第 14 天：“我每次省察自己都看见更多罪” 43

在上帝信实的作为中找到确据

- 第 15 天：耶稣说：“我已经为你祈求” 47
- 第 16 天：耶稣说：“到我这里来的，我总不丢弃他” 49

- 第 17 天：上帝不按你的疑惑待你 51
- 第 18 天：你并没有让自己出生 53
- 第 19 天：你并没有让自己复活 55
- 第 20 天：不是你先爱上上帝，而是他先爱了你 57
- 第 21 天：你的怀疑并不会使上帝怀疑 59
- 第 22 天：上帝的公义消除疑虑 61
- 第 23 天：你的生命源于上帝的气息 63
- 第 24 天：你寻找上帝远不及上帝寻找你 65
- 第 25 天：你并不是自己找到基督 67

消除最后的疑虑

- 第 26 天：“但我怎能确定自己属于上帝的家？” 71
- 第 27 天：你真实的本相终将成为你唯一的样子 73
- 第 28 天：“我知道上帝一定对我忍无可忍了” 75
- 第 29 天：“但如果我曾否认基督呢？” 77
- 第 30 天：你正在结出圣灵的果子吗？⁷⁹
- 第 31 天：上帝信实守约 81

结语 83

推荐参考资源 87

如何阅读本书

在我婚姻生活的初期我和妻子住在一栋联排别墅顶楼的一室一厅小公寓里。每逢下雨，屋顶的裂缝就会渗水，水滴穿过天花板落在地板上。我记得我在公寓的各处放置水桶，看着水一滴一滴缓慢落下。我摆出几个大桶，心想：要装满它们还需要些时间。积水随时间逐渐增多，我常惊讶于水桶被填满的速度之快——若稍不注意，水就会溢出来。

这本书就像雨水注满水桶——缓慢却持续。每天只有几节经文。滴答、滴答、滴答。每天几滴圣经的甘露滋润你干渴的灵。

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。¹它能扭转君王的心意，为卑微者带来安慰，使灵性盲目的得见光明。它能改变并彻底翻转生命。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，因为比尔在直接对你——读者说话。这些读经材料结合了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。不要跳过它们，为了你灵魂的益处去践行吧。

1. Jonathan Leeman, *Reverberation: How God's Word Brings Light, Freedom, and Action to His People* (Chicago: Moody, 2011), 19.

我们研读圣经就是敬拜上帝。从根本上说，任何有关得救确据的挣扎都是敬拜问题。我们已偏离那位当掌管我们生命的至高者，需要重新归向他。圣经将我们指向基督——他救我们脱离困境，重整我们的生命。研读上帝话语的目标始终应当是更新的敬拜。即便你曾为救恩的确据挣扎疑虑，主会温柔地牵你手，引你走窄路归向他。当你基督这位君王的爱慕增长，盼望与确信也会随之加增。对基督更深的爱会更新你的灵。要敬拜基督。爱他。珍视他。赞美他。尊崇他。将全人献给他。毫无保留。

若这本书对你有所帮助（我深信必是如此！），不妨在人生不同阶段再次阅读。接下来的一个月先细细研读，一年后再重温，使你更确信上帝确实已拯救了你。

这本书并不是一个应对得救确据挣扎的全面的指导。已有优秀著作专为此而写。你可以购买这些书并善加利用。本书结尾列有若干参考资源。

前言至此。让我们开始吧。

狄帕克·雷朱

引言

你为什么怀疑上帝给你的应许？为什么难以相信他爱你、正在你里面动工、为你预备美事并且喜悦你？简单来说，为什么你很难相信他已经救了你？

答案很简单：有时候你的生命看上去并不像一个已经得救的人，似乎有许多证据都指向相反的结论。

例如，你仍会经历艰难。坏事临到你，别人伤害你，你仍在受苦。于是你难免会想：“上帝如果真的像他所说的那样大有能力，又真的爱我，他本可以阻止这些事发生...所以或许他并不爱我？”

或者当你看到自己没有的东西——配偶、儿女、满意的事业、愉快的假期、最新的电子产品、装潢雅致的家、充裕的存款或健康的身体——便心想：“别人的处境好像比我好得多。上帝如果赐福他的子民，而我没有蒙福...那么或许我不是他的子民？”

更糟的是，你看到自己生命所结出的果子。你明知故犯那些令你愧疚却难以戒除的恶行。疑虑悄然滋生：“如果罪的诱惑比上帝的荣耀更吸引我，我怎么可能是他的儿女？”

于是你开始点头认同。很自然地会得出这个结论：“如果我生命所结的果子与圣灵的工作相去甚远，这不就证明了我并没有被圣灵引导？如果我没有被圣灵引导，这不就表明在我的生命中我自己的作为比上帝的作为更活跃？所以或许上帝根本不在我里面。”

确信——拥有确据——上帝已将你从罪与毁灭中拯救

出来，并使你成为他荣耀新造的一部分，从来都不只是神学知识的问题。这是一个深层的困境，当你生命中的实际经历与你认为在基督里的新生命不相符时，这种困境便产生了。在这样的时刻，产生不确定感是合乎情理的。

质疑你的怀疑是否符合逻辑相对容易（例如：你认为自己能重生多少次？），但怀疑的感觉却如此顽固且难以抗拒。遗憾的是，许多人定睛在引起他们不确定感的事物，从而来应对这种不安——他们观察环境是否改变了，或者他们失败的频率是否减少了。

然而怀疑的解药从来不是通过向外审视环境，或向内关注自我而获得的。只有当你更热切地向上仰望那位主动靠近你、为要与你同住的上帝时，答案才会显现。怀疑引诱你远离他，远离一切令你想起他的事物。但恰恰在这些时刻，你更需要专注查考圣经，去认识那位渴望帮助他子民战胜恐惧与疑虑的上帝。

你在读圣经时会发现，有时候主会直接挑战你的信心——比如“你们这小信的人哪”。但更多时候，他通过意象、比喻、描述和解释向你显明他为你成就的事，好叫你知道：他既不会因你灰心丧气，也绝不打算放弃你。相反，他确信他必能救你脱离自我，并且他希望你有着相同的的确据。这类经文显明了上帝的心意，使你看见他何等爱你、切慕你——甚至在你质疑这份爱时依然如此。

当你发现这位上帝在你怀疑时向你说话，你就会明白他早就知道你会经历这些怀疑的时刻。他不但不会因

你的怀疑而恼怒，他甚至早已预见你会有这些疑问，并且在你尚未存在、还来不及提出问题之前，就已经为你预备好了答案。

如果你不确定上帝已经拯救你并正在你生命中动工，那是因为你相信今生那些转瞬即逝的事物对你的影响力胜过那位造你、救你、扶持你的上帝。也就是说，要解决你的怀疑，你需要以全新的眼光来看这个世界。你要用从上帝而来、更广阔的视角来看待每一件引起你怀疑的事物——上帝付上极重的代价，藉着基督向你显明他的爱，使你永远与他同在。

要解决得救确据的问题，你需要看清

- 上帝对你的心意，即他通过他的性情与作为向怀疑的人所表明的心意
- 他赐给你的资源，用来应对那些使你怀疑他和他的良善的事物，以及
- 在上帝不可阻挡的能力面前，任何使人怀疑的事物是何其无力。

这正是本书的目的。我不会去探讨有关怀疑的神学问题（比如“怎么可能只有唯一一条道路来认识上帝？”），而是把重点放在个人身上——这与你息息相关，当你怀疑上帝的良善时该怎么做（比如“我相信上帝爱世人，但我不确定他是否爱我——那我怎么能确定他的应许适用在我身上？”）。

有关你与上帝的关系的问题，需要你认识有关上帝的真理。但归根结底，得救确据的问题不在于你头脑中有多少知识。

真正的问题是你不相信。因此，得到确据不单在于获得更多知识，而在于相信上帝的性情，他总是借着各样的方式向我们说话。

当电话推销员打来电话，承诺以极低的价格让我享受一生难得的游轮旅行时，我会直接挂断。我不认识他们，也不相信他们，坦白说，我根本不想和他们有任何瓜葛——再多信息也无法改变这一点。

然而，当我妻子打电话来邀请我下班后一起散步时，我会重新安排晚上的计划，并且迫不及待赶回家。这两者的区别在哪里？我认识我的妻子并且相信她，正因如此，我渴望有更多时间与她相处。

我的盼望是：当你在不确定中看见上帝与你同工，你会更认识他，越发信靠他，并对他产生更深的渴慕。

承认你的疑虑

第 1 天

“我做了这样的事，上帝还能赦免我吗？”

“我又要叫你和女人彼此为仇。

你的后裔和女人的后裔也彼此为仇。

女人的后裔要伤你的头，你要伤他的脚跟。”

(创 3:15)

每个人良心的敏感程度都不相同。有些人比较敏感，稍微做错了就会对自己深感失望——比如说了刻薄的话、盛怒下扇了孩子巴掌、小偷小抢或喝多了酒。而有些人比较刚硬，要犯了更严重的错才会意识到自己越界了——比如背叛配偶、挪用家族企业资金、毁谤他人或侵吞家人的遗产。

具体情形因人而异，但我们都认同：总有一件你曾做过的事会在最意想不到的时刻——当你卸下心防时——浮现在你的脑中。你无法释怀，明明不愿回想，却总是不由自主地想起它。那是一件你认为无法被饶恕的事情。

你不需要别人来指出这个问题，因为良心在控诉你。因为这件事一直盘踞在你的心里，你开始问自己：“如果我无法饶恕自己，上帝怎么会饶恕我呢？”

这个时候不妨回想一下在伊甸园中人类始祖的第一次犯罪。那次犯罪的后果是灾难性的：它使全人类陷入罪中，以致我们生来就与造我们的上帝隔绝（参弗 2:1-3）；它使全人类都落在无法逃避的死亡之下（参罗 5:12-14）；它让整个宇宙服在虚空与朽坏的咒诅之下，以致万物都无法按照原本应有的样子运作，

也无法长久存留（参罗 8:20–21）。你过去所做的或将来做的任何一件事都无法与亚当夏娃为后世子孙写下的悲剧相提并论。

但上帝并没有袖手旁观，任凭这个故事走向它必然的结局。他亲自介入并藉此重写了终章。他使我们的始祖与仇敌，也就是那蛇彼此为仇，以此显明他要挽回他们的心——并应许差遣那伤蛇头的后裔，使罪与邪恶不能得胜（参创 3:15）。

他没有任凭亚当夏娃走向宿命——这一点可以让你确信他也绝不会放弃你。他不单只是赦免而已，他亲自投入这场争战之中，倾尽他的能力来改写他子民为自己写下的悲剧。他所做的不仅是为了全人类，也是为了你。

问题从来都不是“你行善的能力有多强？”而是“当你无力行善时，上帝彰显良善的能力有多大？”愿你不仅被他的良善之深所触动，也同样被其广度所吸引。当你看见他的良善超越罪对宇宙的破坏时，你的信心会越发增长，你会确信上帝将如何回应你。

反思：请想一想最困扰你良心的一件事。它与人类始祖所犯的罪带来的后果相比如何？

反思：你认为哪一个更有能力：是你毁掉自己人生的能力，还是上帝拯救并重建生命的能力？（提示：你平时更常想的是哪一个？）

行动：花几分钟时间与上帝对话，思想他如何介入并回应你所做的一切。

第 2 天

“我无法不回想自己犯的罪”

因为我知道我的过犯，
我的罪常在我面前。（诗 51:3）

你灵魂的仇敌不仅穷追不舍，而且诡诈非常。他们利用罪的两面性来攻击你。

首先，他们用无休止的试探淹没你的心智、灼烧你的心灵，承诺你如果屈服，你的生命将变得无比美好。而当你真的屈服并享受罪中短暂的快乐时（参来 11:25），他们又用另一波攻势淹没你。

这一次，那些你无法摆脱的念头不断在你脑中回响：“你怎么敢这么做？看看你做的事。你明明知道不该这样。你还自称是基督徒吗？上帝绝不可能还爱你。”你的心沉重无比，这个世界再无喜乐，一切都变得黯淡无光。

这就是仇敌的手段。他们不断挑动你走向毁灭的悬崖，待你上当受骗、真的坠落之后，他们又站在那里，像当初怂恿你时那样大声地控告你的失败。

大卫王也有过这样的经历。这位合上帝心意的人（参撒下 13:14）迷恋有夫之妇。他满脑子都是这位妇女，于是把她召来与她同寝，使她怀孕，然后谋杀了她的丈夫，好娶她为妻，掩盖自己的罪行。

有一段时间他似乎成功掩盖了一切。但当上帝藉先知拿单质问他时，大卫再也无法否认自己所犯的罪：“我的罪常在我面前”——你能听出他对罪是多么敏感吗？

他无处可逃。他无论走到哪里都看见自己的罪，并且憎恶它。曾经不以为意的罪，如今却成了挥之不去的阴影。

虽然这个问题不断占据着他的心思意念，但他并没有把自己封闭在自责之中。那将是愚蠢的。既然是他的心思意念使他陷入罪中，它们自然也无法使他脱离困境。因此他不再试图靠自己来处理这个烂摊子或弥补过错，而是奔向上帝。

他来到上帝面前，不是为了听那些从内心发出的控告与定罪之声，而是寻求怜悯（参诗 51:1）、慈悲（参第 1 节）、洁净（参第 2 节）、清洁的心（参第 7、10 节）、上帝重新与他同在（参第 11-12 节）以及脱离罪的自由（参第 14 节），使他能再次赞美上帝（参第 15 节）。

他来到上帝面前，不是倚靠自己与上帝和好的能力（参第 16 节），而是倚靠上帝的能力，照着他永不止息的爱（参第 1 节）使大卫与自己和好（参第 7-12 节）。

大卫生命中的罪没有使他怀疑上帝的爱，反而驱使他寻求这位爱他的上帝。

反思：大卫的罪的丑陋如何彰显上帝恩典的浩大？

反思：大卫所经历上帝的良善，如何显明上帝渴望恢复与他子民的关系？

行动：唯有经历这样的恩典，才能渐渐增长信心——因此要像大卫一样，让常在你面前的罪驱使你归向上帝，而不是远离他。以大卫在诗篇 51 篇的祷告为范本，献上你自己的祷告。

第 3 天

“但我仍在犯罪！”

“因我耶和華是不改變的，所以你們雅各之子沒有滅亡。萬軍之耶和華說，從你們列祖的日子以來，你們常常偏离我的典章，而不遵守。現在你們要轉向我，我就轉向你們。”（瑪 3:6-7）

你是否曾這樣想過：“我歸向基督是因為看清了自己的罪並且痛恨它。得赦免與釋放讓我無比喜樂——但現在我却發現自己仍在做那些讓我厭惡而且明知會後悔的事。如果我一直陷入同樣的罪中，我怎么能算是基督徒呢？”

這是常見的誤區。當你試圖通過檢視自己的成聖（是否活出公義的生命）來證明你是否稱義（藉基督的犧牲與上帝和好的事實）時，便落入了這個陷阱。

許多基督徒明白稱義會帶來成聖，卻容易忘記：稱義是瞬間完成的，而成聖却是終生的過程——這個過程往往不是直線式發展，而是會遭遇阻礙與倒退。如果你期待跳過過程直接看到最終結果（無罪與完全的境界），你一定會失望——更糟的是，你會質疑自己成聖的实效性，進而懷疑自己是否真的稱義了。

你無法以成聖的程度來證明是否稱義，因為在今生你永远也無法達到無罪的状态（參約一 1:8）。罪性仍然存在你里面，與上帝的靈相爭（參加 5:17）。因此最敬虔的基督徒也會發現自己仍在做他不願做的事（參羅 7:15 - 20；加 2:11 - 13）。

如果以无罪作为得救确据的前提，那么我们没有谁能达标。这种思维方式不过是那恶者的诡计，要我们专注于救恩的对象（自己）而非其作者（上帝）。

玛拉基书 3:6-7 提供了一个不同的视角。上帝知道他的子民一直以来都难以持守信实。他的回应并不是厌恶我们、转身离开，不是威吓我们，不是要求我们更努力，也不是用各种好处来诱使我们行善。他乃是发出邀请，呼召我们归向他——尽管我们与先祖一样都犯罪了。这个邀请不是基于我们有多努力或有多成功，而是根植于他永不改变的本性。这位创造我们来认识他的上帝，渴望我们爱他并蒙他所爱。他对我们的这份心意从来没有改变过，尽管我们过去和现在仍会软弱犯罪。

上帝依然爱你。你过去犯的罪不会改变他已经为你成就的事，也不会改变他对你的心意。他不希望你猜疑他是否离弃了你，他渴望你转向他。

反思：你是否陷入了这样的陷阱，以你圣洁的程度来判断上帝是否真的使你称义了？这个陷阱为什么如此有吸引力？

反思：上帝永不改变，这意味着他一直在吸引你回转归向他，就像你初信之时那样。你上一次赞美上帝对我们的信实是什么时候？

行动：找一位你信任的朋友，谈谈上帝如何自始至终都在邀请我们回转归向他。

第 4 天

不可赦免的罪

“不与我相合的，就是敌我的，不同我收聚的，就是分散的。所以我告诉你们，人一切的罪，和褻渎的话，都可得赦免。惟独褻渎圣灵，总不得赦免。”（太 12:30-31）

怀疑的问题在于它异常顽固，又不服从逻辑。以耶稣的话为例：除了褻渎圣灵，一切的罪都可以得赦免。你可能听过，这个不可赦免的罪是指将圣灵的工作归功于邪恶，并固执地拒绝其他看法——例如声称耶稣赶鬼的能力来自鬼王别西卜而非神的灵（参太 12:24）。但如果你的良心敏感或曾明确拒绝基督，这种解释或许无法缓解你的焦虑。

如果是这样，让我们想一想：如果你确实犯了上帝眼中不可赦免的罪，谁会在乎？这不是玩笑——我并没有轻看你的顾虑。显然你在乎。但还有谁呢？

撒但？不；他会欣喜若狂。他的手下？也不会；你只是让他们更省力。那些不信的亲戚、邻居、同事或熟人呢？也不会。他们或许不会为此庆祝，但坦白说，只要这件事不影响他们，他们根本不在乎你与上帝之间的问题。

但上帝在乎吗？绝对在乎。正因如此，他在地上谈到了这个不可赦免的罪，并把这段经文保留在圣经当中。天堂的天使们呢？当然在乎；当一个罪人悔改时，他们在天上欢喜雀跃（参路 15:10）。

你信主的朋友们在乎吗？当然在乎。你的牧师、长老、小组长、辅导，和所有关心你灵命的人又如何呢？他们全都在乎。

换句话说，当你去想谁会在乎你是否无法被赦免时，你会发现一个区别：黑暗国度里没有任何权势或代表在乎，而在光明国度里，所有人都在乎。

所以如果你因为可能永远得罪上帝而无法得赦免感到忧心，而且无法忍受这念头，那这说明你属于哪一个国度？显然不是黑暗国度——那么剩下的唯一可能就是光明国度。如果你的感受与反应确实代表光明国度，那么你又是怎么成为其中一员的？

唯有藉着被赦免。

由此可见，无论你曾做过什么，在上帝看来都是可以赦免的。

反思：你有没有想过，光明国度里的人比黑暗国度里的人更关心你？这种思维方式对你来说合理吗？

反思：当你对罪的关切与上帝的关切一致时，这说明上帝在你里面成就了什么？

行动：练习以感恩取代恐惧。向上帝表达你的感恩：感谢他赐你一颗在乎他心意的心。感谢上帝，你无法忍受与他隔绝。感谢上帝，你现在渴望得赦免。让这份感恩赶走你的忧虑。

第 5 天

“如果上帝真的爱我， 就不会让我苦难临到我”

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。（罗 8:18）

这个世界充满丑陋，虽然我们未曾谋面，但我知道你一定经历过不少，甚至可能比你应得的还要多。我也知道在你归信基督、开始称上帝为天父后，仍是如此。

这件事令人困惑。如果上帝任凭灾祸临到你，你怎么能确信他爱你呢？他如果爱你，你理当是他的孩子，不是吗？如果有能力，谁不愿意竭力保护自己的孩子免遭邪恶呢？上帝显然没有为你隔绝一切可能的恶。于是怀疑悄然滋生，你开始想上帝是否真的爱你。

我们如何才能不把生活的顺逆作为衡量上帝喜悦与否的标准呢？正如基督徒生活的其他方面，答案在于定睛耶稣。

上帝让众人明白他不仅喜悦耶稣，更是极其喜悦（参太 3:17）。父神以他为乐，远超万物。然而耶稣经历了极其艰难的一生，并以十字架终结，他曾求天父免于这杯——而他始终知道这一切不只是天父所允许的，甚至也是天父所命定的（参约 19:11）。

为什么耶稣甘愿承受这一切？因为他看到那摆在前面的喜乐（参来12:2），认定那一份赏赐极其宝贵，以致于他

可以忍受十字架的苦难。他渴望救赎与挽回悖逆的百姓，为要使他与一切受造之物——包括你和所有上帝的儿女——重新联合，并与天父重新联合。

为了成就上帝美善的旨意，基督必须受苦。请记住，他曾问父神：“除了十字架之外，还有别的路吗？”（参可 14:36）。上帝沉默的回答响亮地宣告：“没有。这是唯一的方式。”

如果基督除了受苦别无选择，而你现已与他联合——如同保罗所说“在基督里”；或者如同耶稣所说的，“在我里面”——那么同样的，你也别无选择。上帝对你的爱与你在世上所面对的苦难并不矛盾。事实上，如果上帝爱你，你必会经历苦难（参徒 14:22）。

你要如何带着盼望面对这个艰难的真相？这需要坚忍与耐心（参启 13:10）——这种耐心就是相信上帝的计划是如此充满荣耀，并且最终他将抹去一切痛苦的记忆（参罗 8:18），如果你要享受这份荣耀，这些痛苦是必须的（参罗 8:17,28-30）。

反思：花一点时间默想：上帝爱他的独生子，同时又为他预备了受苦的一生。求上帝给你亮光，使你明白这个奥秘。

行动：思想你目前生活中让你感到艰难的一个方面，不要问“为什么是我？”，而是练习祷告说：“愿你的旨意成就。父啊，赐给我信心，使我相信你所计划和允许的，比我为自己做的任何选择都要好。”

第 6 天

“为何上帝容许恶人伤害我 却不受报应？”

至于我，我的脚几乎失闪。我的脚
险些滑跌。我见恶人和狂傲人
享平安，就心怀不平。（诗 73:2-3）

当上帝允许苦难临到你时，要相信他爱你是很难的。
当他让伤害你的恶人反倒亨通时，就更困难了。

新闻中充斥着恶人伤害人的行径：欺诈、剥削、滥用
职权巧取豪夺——而且他们经常逍遥法外，甚至愈发富贵
显达。

我们甚至不需要这些新闻故事就充满了怀疑，因为我
们有切身的经历：朋友、亲人、同事或公司曾利用你，而
他们过得比你更好。上帝本应当是全能全善的——但你受
伤害了，而施害者却过得更好。

这难道公平吗？尤其是当你想到，你也有过类似的念
头，甚至做过类似的事，而上帝却没有让你逃避后果。更
重要的是，让别人以伤害你为代价而发达——这怎么能算
是爱呢？

你不是第一个为此感到挣扎的人。亚萨、约伯、哈巴
谷都和你有一样的感受。更重要的是，上帝也有这样的感
受。他不仅允许他的子民一次又一次地提出这个问题，还
把他们挣扎的过程保存在圣经中，历经数千年留下来，为
了要帮助你。

例如，试想亚萨在诗篇 73 篇中的感受。因为恶人不受报应反倒财势渐增（参看第 6 节），他们的骄傲也随之膨胀（参看第 11 节），并且他们完全拒绝向上帝交账。他们对自己的恶行毫无悔意，也不觉得自己需要转向上帝求赦免。

这正是他们初尝上帝审判的滋味。他们的心逐渐刚硬，继续执迷不悟，全然不知悔改。他们站在滑地却不以为意——直到某一天，他们会被彻底倾覆（参看第 18-20、27 节）。

上帝此刻容忍他们伤害他人——或许包括伤害你——并不是因为他不良善或缺乏能力，这本身就是他审判的一部分：这就像一笔首付款，预示着将来彻底的清算。

这个真理能帮助你更加确信他对你的爱：如果他不容许你犯罪后轻易逃避后果，那是因为他为你预备了更美的福分。因为上帝特别眷顾你，他对你的意念是良善的，他并不是要毁灭或审判你。这正显明了他爱你。

反思：你是否曾经因为别人伤害你却没有受报应，而怀疑上帝的良善或能力？

行动：回想上帝制止你犯罪的经历，感谢他以管教的爱拦阻你，为你预备更美的生命。

行动：你是否有隐藏还未悔改的罪？此刻就到上帝面前认罪，祈求他的怜悯并赦免你，求上帝赐给你柔软的心，不再容许罪在你的生命中。让他的爱环绕你。

第 7 天

“我不再像从前那样 感受到上帝的同在”

我在父面前屈膝.....照着 he 丰盛的
荣耀，借着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来，
使基督因你们的信，住在你们心里，
叫你们的爱心，有根有基，能以.....

明白基督的爱，是何等长阔高深。（弗 3:14, 16-19）

你是否曾经想过：“我不再像从前那样感受到上帝的爱或觉察到他的同在”？当你鼓起勇气向朋友倾诉，他们或许会说：“没关系，信心不是感觉。”但我认为这样的回答并不能令人满意——不论是从个人经历来看，还是从圣经的教导来看，都是如此。

试看老底嘉教会（参启 3:14 - 22）。耶稣评价他们的行为不冷不热，这令他如此厌恶，他甚至宁愿他们全然冷漠。耶稣看重他们情感上的回应——他们的情感反映出他们是否真有信心。

我们再来看约翰一书 4:18 的应许：“爱既完全，就把惧怕除去。”显然恐惧不只是一种理性的观念或意志的选择，它也是一种情感上的反应。那么能除去惧怕的，也必然不只是一种理性的观念或意志的选择。因此，爱必须是真实经历、切身体验的，而且这种体验甚至要比它所除去的惧怕更深刻。信心固然不是一种感觉，但它必然伴随着情感。

我们再读一次以弗所书 3:16 - 19。请注意，保罗深知：信心需要被体验，而不只是停留于思想或行动。他祈求我们心里的力量刚强起来，得以认识基督的爱——这种认识远超过对事实的理性认识。

这是需要经历的，超越头脑的认识。这是与基督联合，这种联合深深地充满了你，使你无法不感受到他对你的爱是何等深厚。

显然信心不仅仅是感觉，有时我们可能过分强调感觉在信心中的作用——但同样，我们也可能低估了它们。

那么一个人真正得救了，真的与基督建立了活泼的关系，有什么标志呢？那就是你曾感受过与基督亲近，并且如今你仍渴望与他亲近。当你感到与他疏离时，这正表明了与基督建立了个人关系——这种联结会给你信心来寻求他。

不仅如此，这种渴望更亲近的感受并不是单向的。你与上帝的关系如同任何一种健康的关系，双方都渴望彼此连结。这种不满足不仅来自你，也来自那位主动与你建立关系的上帝。他的灵切慕更多地拥有你——甚至超过你对他的渴慕（参看雅 4:5）。

感受不到上帝的同在并不能说明你与上帝失去联结了，反而表明你已经与他联结，而且他正呼召你更深地经历他。

反思：你是否满足于一种缺乏情感的信仰，就算感到上帝离你很远也没关系？如果是，你知道自己为什么会这样吗？

反思：思想这节经文的含义：“神爱他那安置在我们里面的灵，爱到嫉妒的地步”。（雅4:5 新译本）

行动：你是否渴望更亲近这位上帝？你相信上帝比你更渴望你与他亲近吗？如果是这样，请效法保罗的祷告，求基督住在你心里，直到你深知他对你的大爱。

第 8 天

“与罪争战不该如此艰难，不是吗？”

基督在肉体的时候，既大声哀哭，流泪祷告恳求
那能救他免死的主，就因他的虔诚，
蒙了应允。他虽然为儿子，
还是因所受的苦难学了顺从。（来 5:7-8）

基督徒生活并不容易。追求基督、活出顺服、抵挡试探、以坚定乐观的态度面对破碎的世界——这些都可能成为激烈的争战。顺境时，我们或许能勉强站立；但遭遇困境时，我们会感到万般阻挠，无法活出敬虔的生命。这个过程令人精疲力竭，磨损心志，且永无止境。

不跟随基督时，要轻松得多——不是更好，但确实更容易。那时你想做什么就做什么，仇敌也不会拦阻你。那感觉就像顺着下坡路走一样。那样的生活当然也有困难，结出的果子也相当糟糕；但相比之下，它的确比跟随耶稣容易得多。

这令许多人困惑不已。他们想：“如果我真的已经得救了，为什么我的生活还这么艰难？我哪里做错了？我遗漏了什么吗？”他们没有意识到过敬虔的生活如此艰难，是因为世界、肉体和魔鬼正以空前之势攻击我们（参弗 2:1-3），他们转而去寻找一个所谓开启基督徒生活的“钥匙”，最终他们只会更加心力交瘁。

事实上，在这个堕落的世界，上帝子民的信心之路从来都不容易。耶稣降世前后都是如此。你只要看看彼得保罗——这两位最热忱的耶稣的门徒——就知道了。

他们深知与内心争战却失败的滋味（参罗 7:14-20；加 2:11-14）。

但不要停留在那里。仰望耶稣。他是人，也是完全的神（参约 1:1, 14）。他被圣灵特别膏抹，沐浴在天父的喜悦中（参路 3:22），并且他毫不怀疑父已垂听他的祷告（参约 11:41-42）。如果说有谁应该觉得信心的道路是轻松的，那一定是耶稣。但事实并非如此。

希伯来书的作者明确写道：耶稣在苦难中学会了顺服。持守信心是如此艰难，以致于他必须大声哀哭、流泪才能做到（参来 5:7-8）。路加记载了客西马尼园中的一个片段：耶稣恳求父免去十字架的痛苦

（参路22: 39-44）。他极度伤痛，汗如血滴，竭力顺服。他确实做到了——但这场争战毫不轻松。

在罪和苦难中挣扎，并不意味着上帝离弃了你。凡是立志效法基督竭力持守信心之人，都会经历这样的挣扎。好消息是，你永远不会独自面对这些挣扎。去寻求他吧。上帝知道你在持守信心时有多艰难，当你向他寻求帮助时，他绝不会拒绝你（参来 4:15-16）。

反思：基督徒生活的艰难是否令你感到诧异？是否使你感到疲惫？

反思：默想这一真理：耶稣忠心顺服天父，他所经历的挣扎并没有使他对你变得冷漠，反而使他更体恤你的软弱。

行动：祈求耶稣赐给你所需要的恩典——不仅为了度过今天的困难，也为让你的信心不断增长，与上帝越发亲近。

第 9 天

“上帝没有应允我的祷告”

他说，阿爸，父阿，在你凡事都能。求你将这杯撤去。然而不要从我的意思，只要从你的意思。（可 14:36）

有时你会失去信心，怀疑上帝是否爱你，因为你曾求他拿走某样东西或赐给你某样东西，但他没有应允。你搞不明白为什么。你只是想要一位知心好友（这个要求过分吗？），或者你祈求事业顺利、你的慢性背痛得到缓解、事工有所突破、或者你的儿女归向主。这些都是合理的祈求——但他都没有给你。

所有能做的你都做了：省察生命中是否有罪，查验心里是否有错误的动机。你实在想不出有什么过错，但上帝依然没有回应你的祷告。

于是你开始灰心。显然上帝是在拒绝你——虽然你的朋友说上帝已经回应你的祷告了，但这个回应令人费解。你知道如果有人向你提出同样的请求，你一定会尽力成全他。你只能得出一个结论：你与上帝的关系出现了问题。

或者，至少你现在是这么回应的。你与上帝的关系开始疏远，你和他说话变少了，不再为了许多事情祈求。你失去了信心，口里说你知道他爱你，但你的行为却显出怀疑。

问题在哪里？你以上帝是否给你你想要的东西来衡量他的爱，所以现在你已经无法确信这爱有多深。

你知道吗？耶稣也并没有总是得到他想要的东西。他三次祈求天父免去十字架那极重的苦难

(参太26:39,42, 44) 他并不想承受这一切，然而上帝向他的爱子说了不——他是蒙神所爱、神所喜悦的圣子（参太 3:17；17:5）；他在一生中，父对他的爱都不断增长（参路 2:52）；他看见父所作的事，也照样作（参约 5:19），因为他的食物就是遵行父的旨意（参约4:34）。

天父向耶稣说不，并不是因为耶稣有什么过错，也不是因为他们的关系出了问题——耶稣曾公开祷告说：“父啊，我感谢你，因为你已经听我。我也知道你常听我”

（约 11:41-42）。他知道自己与天父的关系是坚固的。他并没有根据上帝是否赐下他所求的来衡量这段关系。相反，他是根据自己对上帝的爱的认识来理解上帝如何回应他的祷告。因此，即便上帝说‘不’，也不会动摇他对上帝的爱的信心——即使这意味着他将要面对上帝烈怒的审判。耶稣确信天父的爱，因为他知道天父的心。

同样，你也可以确信这一点。天父已将他的心意向你显明，就是将他的独生子赐给你。如果他在你还没有祈求以先，就把自己最宝贵的赐给了你，那么他所赐下或没有赐下的一切，都是出于同样的爱心。

反思：有没有什么事情是你向上帝求，而上帝没有给你的？这是否影响了你对他慈爱的确信？

反思：上帝对耶稣说“不”，正是为了能与你的关系说“是”。既然知道他对你信实的爱，那么当上帝没有回应你的祷告时，你如何回应呢？

第 10 天

“我总觉得上帝不喜悦我”

我虽不觉得自己有错，却也不能因此得以称义。

但判断我的乃是主。所以时候未到，什么都不要论断，只等主来，他要照出暗中的隐情，显明人心的意念。（林前 4:4-5）

你有没有注意到，当你早上醒来带着莫名的愧疚感时，你对自己和上帝的关系就会没那么有信心？你说不清具体是哪一件事，但总有一种挥之不去的感觉，你好像做错了什么，而上帝正在对你皱眉。

保罗会拒绝这种感觉，因为他知道上帝是如何判断的。当上帝审判时，他会照出暗中的隐情，显明人心的意念。也就是说，他的审判是具体的。他会显明那些可以被清楚辨认的事情，并且把它们与同样可以辨认的原因联系起来。保罗确信，上帝在辨明并判断这些事情方面，比他自己要准确得多（参林前 4:3-4）。

耶稣也说过类似的话，他提到圣灵如何叫世人为罪、为义、为审判自己责备自己（参约 16:8-11）。当涉及罪恶时，上帝不会给人一种笼统的“好像哪里不对”的感觉。上帝会明确地定罪。

这是很合理的。如果你在法庭上指控某人，指控必须是具体的。你不能笼统地指责某人“是坏人”——那也许是事实，但“坏人”只是一个总体的评价，是基于他所做的一件件具体的事情总结出来的。法庭上的审判不是

在评价一个人的品格，必须是具体的指控。上帝审判的标准怎么可能会比我们的低呢？

想想十字架吧。耶稣为你所承受的上帝的忿怒并不是笼统的忿怒。上帝针对具体的罪，把具体的忿怒加在基督身上——这些罪正是你将来会得罪他的那些具体的行为。为了赦免你这些罪，耶稣为上帝指出并审判的每一项具体的恶行，都付上了完全相应的代价。

换句话说，定你的罪不是你的责任，而是上帝的。这其实是件好事，因为如果交给你来做，你会做得一团糟。我们没有一个人真正擅长行善，这也意味着我们并不擅长看出自己哪里做得不好，或者自己究竟有多糟。我们的灵性盲目，对真正的良善缺乏经验，所以人的判断充其量只是表面功夫。如果完全由我们自己来判断，我们会少算了许多罪，也会把对罪的惩罚定得太轻。这样一来，我们所付出的代价就远远不够，最终仍然会使我们与上帝隔绝。

感恩的是，上帝会鉴察并向你显明你的心。如果他沒有同时为他所指出的一切罪为我们付上代价，这是非常可怕的。

你要做的是向他敞开，并对圣灵的工作敏锐。当他定罪时，就悔改。他的定罪一定是具体的，使你能寻求具体的饶恕。如果你只是感到不安，大可放心放下这种感觉，相信上帝必定会成就自己的工作。

行动：有没有一件事，上帝明确指出是你生命中的罪？如果有，就明确地向他认罪并求他赦免。

行动：如果你没有什么明显的罪，但却有一种模糊的内疚感，就求上帝：清楚地指出你的罪；或者赐给你更大的信心，相信如果这件事会拦阻你与他的关系，他必亲自显明。

第 11 天

“我眼中和别人眼中的自己 毫无价值”

“惟有一个撒玛利亚人，行路来到那里。
看见他就动了慈心。”（路 10:33）

你有没有过这样的感觉：仿佛四周有一双双眼睛在盯着你？它们默默等待着你下一次跌倒、犯错，或达不到要求。那些目光让你觉得自己像被阴影笼罩，又像猎物一样被追逐。那些目光看着你时，充满了论断。

或许这种目光并不总是来自别人。也许有时是来自你自己。当你被审判的目光审视时，这种视角会在你的心思意念中扎根。你习惯性地去找自己的思想和行为中的过失，并且总能找到。你不断质疑自己的动机，随时准备好相信关于自己的最坏的评价。你把别人的批评内化，渐渐地用那种视角来看待自己的生命。

当这种情况发生时，你很快就会认定上帝也一定是这样看你的。他能看清你每一个缺点和过错，既然连你自己都不喜欢这样的自己，他怎么可能会喜欢呢？至少，他一定对你深感失望。更有可能的是，他早就忍无可忍了——不是吗？

如果你相信上帝对你充满了失望和挑剔，总是在想‘你到底什么时候才能像样一点’，甚至怀疑‘你到底有没有可能改变’，那么就算别人告诉你‘上帝爱你’，也不会对你产生多大的安慰。几乎没有什么事能更快、更彻底地摧毁你对他的爱的信心，如果你相信上帝是带着审判的眼光来看待你。

或许正因如此，圣经向我们展现了这样一位上帝，他带着何等的怜悯看待世人，以致于他要救他们。夏甲知道他是那位看顾她在苦难中的上帝（参创 16:11-13）。摩西知道上帝因看见以色列人的苦难而被触动，于是定意拯救他们（参出 3:7-8）。道成肉身的耶稣在这个地上的一生同样也彰显了这种特质。他看见涌向他的众人困苦流离，就怜悯他们，教导并医治他们（参太 9:35-36；14:14）。当他看见他的朋友马利亚哭泣时，他心里悲叹，然后采取行动扭转了困境（参约 11:33）。

上帝的这些属性是如此重要，以致于耶稣把它们融入到不同的比喻中。一个撒玛利亚人帮助了一个被打的人，因为他看见他就动了慈心（参路 10:33）。父亲跑出去迎接浪子，因为他看见儿子回家就动了慈心（参路 15:20）。

上帝以怜悯的心来看你。这是他的本性。当你对他失去信心，以为他以审判的眼光看你时，你要提醒自己：“不——他是以怜悯的心来看我。”当你害怕别人指责你说过的话、做过的事，你要提醒自己：“他是以怜悯的心看我。”当恐惧侵占你的心，你要提醒自己：“他是以怜悯的心看我。”当你害怕别人揭穿你，认为你是个虚假的人，你要提醒自己：“他是以怜悯的心看我。”

你要不断对自己这样说——不是把它当作一种让头脑放空的咒语，而是把它看作真理，充满你的心。

反思：在什么情况下，你最需要被提醒上帝是如何看待你的？

行动：查考上面提到的经文，并留意：上帝的怜悯与他的“看见”是紧密相连的。

第 12 天

“我总觉得上帝在对我生气”

从此就知道我们是属真理的，并且我们的心在神面前可以安稳在他面前；因为我们的心若责备我们，神比我们的心大一切事没有不知道的。（约一 3:19-20）

你有没有这样的经历：犯了罪之后，在心里不停地和自己争辩，却怎么也说服不了自己？你心里好像有一个检察官在说：“真不敢相信你居然会做出这种事。你怎么会有这种想法？你明明知道这样不对。真是太可耻了。你真糟糕。上帝绝不可能爱你，谁都不可能爱你”

你试图为自己辩护，但因为所有证据都对控方有利，你的辩解只显得苍白无力。“不是那样的。其实没有那么糟糕。不像你说得那么糟。当时的情况比较特殊，是情有可原的。换作别人处在我的位置，也会这么做的。”

你最有力的辩解连你自己听起来都显得无力。尽管你不断堆砌空洞的理由，但他们始终无法抵消那些有力的指控——你也深知这一点。你的心也站在控方的那一边，定你的罪。你的辩护逐渐崩溃，因为你其实知道你心里的判断是对的。于是你就得出了一个看似合理的结论：上帝绝不可能继续爱你这样的人。

试图向自己证明你配得上上帝的爱，注定是一场失败的尝试。它注定失败，是因为它建立在一个错误的前提之上：那就是你以为可以靠自己达到某种程度的义来接近上帝的义。你其实是在证明一件不可能的事。所有的证据都对你不利。

这时候，你该停止和自己争辩，再一次承认：你从来没有任何良善能让你在上帝面前赢得功劳（参赛 64:6 – 7；罗 3:9 – 20）。既然你一开始就不是因为你自己足够好可以来到上帝面前，那么现在为什么又要拼命证明自己有多好呢？

你应该要回到真理之中：上帝比你的心更大（参约壹 3:20）。他深知你里面的丑陋，远超过你心里任何一个控告的声音。他看得比你更透彻，也比你——这个受罪蒙蔽、能力有限的人——所能想象的，更深地憎恶罪。他知道一切。然而，他仍然渴慕你。

因此耶稣来，为的是要停止你心里控告的声音——他不是要为你辩护或假装你的罪无关紧要，而是为你的罪承担了上帝公义所要求的一切罪债。

控告者能做的最坏的事不过是让你感到痛苦，有时你自己的心也会附和，甘愿定自己的罪。但你可以安息——上帝仍比你的心更大。他能将你从沉重的罪咎中释放出来，使你的心在他的同在中得享安息。

反思：你的心最常用什么样的话来控告你？

反思：你曾经通过和内心定罪的声音辩论来得到安息吗？如果没有，为什么还要继续这么做呢？

行动：保守你的心。每当它定你的罪时，提醒自己三次上帝是何等伟大——他知道你一切所行的，却依然渴慕你。

第 13 日

“我所做的是否足以让我得救？”

并且不用山羊和牛犊的血，乃用自己的血，只一次进入圣所，成了永远赎罪的事。（来 9:12）

你是否有过这些疑问：“当我求上帝赦免我时，我是真心的吗？我真的悔改了吗？我承认所有的罪了吗？是否足够具体？足够全面？足够懊悔？”

你可能没有意识到，这些问题背后其实隐含着一种“靠行为称义”的想法。神学家们认为这种想法就是人对上帝说“我现在已经够好了，所以你应该要救我”。

你会不会觉得惊讶，原来连悔改也可能变成一种“行为”？事实上，许多宗教活动都有可能如此。只要你把获得上帝怜悯的条件建立在自己的努力上，就已经落入了这个陷阱。比如，你认为自己必须用“正确的方式”祈求赦免，或是必须懊悔得“够深”、够彻底，上帝才会饶恕你。

在旧约中，上帝吩咐百姓献上动物为赎罪祭，预表耶稣将在十字架上成就的事。这些动物象征性地承担人的罪，代替犯罪的人受死。

在上帝设立帐幕和圣殿之前，他就指示百姓用土坛或石坛献祭（见出 20:24 - 26）。但他明确告诫百姓不可用凿成的石头（见 25 节），必须用未经加工的石头。这不仅使他们的祭坛与周围外邦人的祭坛有分别，更清楚表明了一件事：在赎罪这件事上，上帝的子民没有任何功劳。

他们所献上的祭牲不是他们创造的，也不是他们赐给他们生命；就连献祭所使用的材料，也不是他们制造出来的。他们甚至无法在这些材料上留下自己的印记。

这个祭坛表明人亲近上帝时当有的心态，就是说：“我无法靠自己修复因我的罪而与上帝破裂的关系。在这座祭坛前，我唯一能带来的，就是我的罪。上帝靠近我时，我之所以没有因自己的罪而死，只是因为他已经接纳了一个替代的赎罪。如果他悦纳这祭物，我就能存活；如果他不悦纳，那么无论我做什么，都无法使他满足。”

这从来都不是“我做得够不够”的问题，因为你根本无能为力。当你问“我做得够多吗？够好吗？”，实际上是在问“上帝满意我所做的吗？”但你真正该问的是：“上帝满意基督所做的吗？”

耶稣已经进了至圣所——不是人手所造的圣所，而是上帝真实的同在（参来 9:24 - 26）——。如果你问：“上帝满意吗？”那么整本圣经和天堂的回答都是：“是的！已经足够了。”

愿这个答案也在你的心中不断回响。

反思：“我的悔改够好吗？”请想一想这个问题背后隐含的想法（1）我想要自我感觉良好（2）我不喜欢欠人情（3）我不想感到脆弱（4）我想要掌控自己的生命（5）我想向上帝表明我真的在乎？还是有什么其他的原因？

行动：好消息是：耶稣的牺牲已经足够了。请求他赦免你，并欢呼赞美他伟大的救恩。

第 14 天

“我每次省察自己都看见更多罪”

我说：“祸哉，我灭亡了。因为我是嘴唇不洁的人，
又住在嘴唇不洁的民中；因我

眼见大君王万军之耶和华。”（赛 6:5）

许多人刚开始跟随基督时，他们会发现自己生命中有一些需要被纠正的地方——或许他们曾努力地去解决这些问题，或者他们甚至不愿意承认那些问题。一旦上帝的灵动工，他们终能认罪，得蒙赦免，并被喜乐充满。

然后他们投身教会生活，学习、成长、分享…但过了一段时间，意想不到的事发生了。他们发现自己有些软弱或固执的地方是以前不知道的。读经时，圣经指出了他们过去以为没有问题的事情；他们听到小组长或牧师谈论一些以前没有意识到的问题；与那些长期跟随基督、散发出恩慈、温柔、怜悯与勇气的人相处时，他们因自己缺乏这些品格而羞愧。奇怪的是——与上帝和上帝的子民在一起，反而让他们觉得自己变得更糟，而不是更好。

你有过这种感受吗？虽然听上去有点奇怪，但其实这是很正常的。

你与圣洁越靠近，你的恶就会越明显。这不仅是你我的真实光景，也是上帝所有子民的共同经历。

当以赛亚——上帝最伟大的先知之一——看见上帝时，他立刻意识到自己是不洁的，毫无盼望。以赛亚不是因为看见上帝而犯罪，而是上帝的同在让他看见他里面本来的丑恶。以赛亚作为先知——一个传讲上帝话语

的人——他却承认自己的嘴唇不洁，这是他之前所不知道的。

如果你真的明白这一点，你会得自由：其实你也不知道自己真实的景况。你甚至还没有看清自己最小的问题是什么。我也一样。我也才刚开始看到自己是如何参与在恶中，我开始看到自己里面一些极深的罪恶。这些是上帝始终知道、而我却未曾察觉的。

这有什么帮助呢？答案是：那位从始至终都看得清清楚楚的上帝，早已预备好了一个解决方案，在各个层面满足了我们一切的需要。这个解决方案就是他面前的祭坛（参赛6:6）。具体来说，就是祭坛上的祭物。这个祭物预表基督在十字架上献上自己。它不仅使那位有缺陷的先知的嘴唇得到洁净，更使他完全改变，好能传讲君王的信息（参赛 6:6-8）。

当你花时间活在这位君王的同在中，你会更清楚地看见自己的不义。有时你甚至会觉得自己迷失了方向。但不要只停留在自己身上，要转眼仰望他，你就会看见他的恩典，他早已预备并满足你一切的需要。

是的，为你的罪哀痛；但不要止步于此，而要进一步去赞美他对我们主动的回应。正是这样的回应，使你可以欢喜地站在他的面前。

反思：如果上帝不要求你为罪付上代价，也不愿你被罪压伤，为什么他要向你显明更多的罪？他要使你从罪中得释放，你是否为此欢呼赞美？

行动：当你对自己的失败而深感失望时，请提醒自己：上帝已在基督里为你预备了一切所需，不论是你现在的罪，还是你将来的罪，他都能使你得洁净。

在上帝信实的作为中找到确据

第 15 天

耶稣说：“我已经为你祈求”

“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）

什么时候你会对友谊失去信心？不是经常在你发现别人无法接纳你的软弱的时候吗？

如果一段关系因为你的某些行为出了问题——比如你让对方失望、没有履行承诺、说错了话，甚至是得罪了对方——你就会发现这段关系的好坏其实取决于你的表现。这时候你就会开始怀疑对方是否真的还愿意和你维持这段关系。

相反，如果对方在你状态最差的时候仍然能接纳你，那么你对他以及你们之间的关系就会越来越有信心。

我们来看耶稣在彼得最不堪的时刻是如何对待他的。耶稣在被卖的那一夜与门徒吃逾越节的晚餐，他早就知道他们将离他而去（参太 26:31）。再过几个小时，他们都将背信弃义，而彼得将三次否认基督（参太 26:34）。

别忘了，正是彼得宣告耶稣是上帝的弥赛亚——要拯救百姓的那位（参太 16:16）。试着把自己放在彼得的位置。你能想象在否认基督后那种涌上心头的不确定感吗？你会开始怀疑：一个否认救主的人是否真的得救过？——甚至更糟的是，既然如今你已经远离了他，你还能再得救吗？你会不会问自己：“我现在还有什么指望呢？”

盼望一直都在。耶稣早就告诉彼得，他知道他会这么做。彼得不忠心的否认并没有让耶稣感到惊讶。更重要的是，耶稣也提前告诉他，他已经为他做了什么。耶稣为彼得祈求，叫他不至于失了信心，并且能回转——让他相信基督有能力拯救他，而不是怀疑自己是否已经无法得救。

这位耶稣如今也为你祈求（参来 7:25）。如果他在最极端的处境中都为人的信心不致失落而祷告，那么当你开始怀疑他的爱，或怀疑他是否有能力拯救你时，你难道不认为，他同样也在为你的信心不致动摇而祷告吗？

唯一的区别是：他不再以隐藏的荣耀在地上祷告；如今他已从死里复活，被升到上帝的右边，在天堂以超乎想象的荣光为我们代求（参罗 8:34；来 1:3）。

他在地上的祷告大有功效，你有什么理由认为如今他的祷告会减弱呢？

反思：你有没有注意到，耶稣从不因他子民信心的挣扎而退缩？

反思：你是否看见基督此刻正如何主动地将人从自我中拯救出来？

行动：花几分钟的时间感恩。感谢他持续在你生命中动工，使你更亲近他。

第 16 天

耶稣说：“到我这里来的， 我总不丢弃他”

“凡父所赐给我的人，必到我这里来，
凡到我这里来的，我总不丢弃他。”（约 6:37）

曾经有一位女士半开玩笑地和我说——至少我认为是玩笑——“我不想被火葬。万一我没能[上天堂]，我可不想被烧两次。”

我们一笑置之——但是这个玩笑背后是什么意思呢？她心里有个声音在问：“我全心侍奉耶稣几十年，但会不会到头来这只是自欺欺人——直到我在地狱里醒来才恍然大悟呢？”

我们都知道，人们可能以完全错误的理由跟随耶稣——那些理由与耶稣毫无关系。有一群人曾经是这样（参约 6:22-24）。他们特意渡海来见耶稣，却不是因为耶稣本身，而是因为想让耶稣来替他们做事。他们把耶稣当作解决温饱、满足需求的依靠（参约 6:26, 30-31, 34），却没有意识到自己正是这样。

这个故事可能会让你怀疑自己跟随耶稣的动机。但上帝不希望你心存疑虑，他也不希望众人心里困惑。因此耶稣向他们解释如何能知道自己并非自欺：凡父赐给他的人必到他这里来；到他这里来的他总不丢弃；父赐给他的，他一个也不失落；反之，耶稣要叫他们复活得永生（参 37-40 节）。遗憾的是，你继续读下去就会发

现人群中许多人离开了他——这表明他们不是父所赐给他的人（参看第 66 节）。

但并非所有人都离开了。十二使徒留了下来（参看第 68-69 节）。

至少，他们都暂时留了下来。之后犹大会离开，正如耶稣所预言的（参看第 70-71 节）——这表明他也只是因为能从耶稣身上得到他想要的，才对耶稣感兴趣。对犹大和那群人来说，耶稣是达到目的的手段，而非最荣耀的终极目的本身。

换句话说，如果你对基督感兴趣是因为你无法想象没有他的生命会如何，那么你不需要惧怕地狱。地狱里没有人会说：“我曾经有点害怕地狱，但我希望事情会有转机，因为我真正想要的只是耶稣。”那些选择永远远离上帝的人或许渴望安慰，但他们并不渴望上帝（参看路 16:19-24）。

那么如果你发现自己像那群人或犹大一样试图利用耶稣，该怎么办呢？这让你困扰吗？看到自己这样会让你难过吗？如果会，那就表明你真正想要的就是他。这意味着你可以认罪悔改，承认自己曾经想要利用耶稣来满足自己，并且知道有一天他会使你从这个过犯和一切的罪中拯救出来。

反思：问问自己：“如果有一天，我不得不放弃一切我所珍爱的东西，那么耶稣会不会是我最后才放手的那一位？”

行动：如果对你来说没有任何事物比耶稣更宝贵，就当欢喜，因为父已经把你赐给了他。如果你盼望耶稣在你心里能更加宝贵，就求他赦免你，相信他能救你脱离自己，然后欢呼吧！

第 17 天

上帝不按你的疑惑待你

就对多马说，伸过你的指头来，摸（摸原文作看）我的手。伸出你的手来，探入我的肋旁。

不要疑惑，总要信。（约 20:27）

圣经中有些经文似乎表明怀疑是一个绝不会被上帝赦免的罪。雅各说如果我们想向上帝求智慧，就必须“凭着信心求，一点不疑惑”（雅 1:6）。希伯来书的作者指出：“人非有信就不能得上帝的喜悦”（来 11:6）。

那如果你心里有这些挣扎，这说明什么？比如“我不确定上帝是否喜欢我。我不知道自己是否属于他的儿女。我真的想成为他的孩子，但我不确定是否被拣选了。我不确定自己是否真的得救了。”这些想法听起来像是怀疑，对吗？这是否意味着上帝不喜悦你，你其实不属于他呢？

我们换个角度来看——在讨论你个人和你的想法之前，我们先来看上帝和他的属性。记得耶稣的门徒多马吗？耶稣死后第一次向门徒显现时他不在场，因此多马说自己无法相信耶稣复活。

耶稣没有向他发怒或疏远他，反而主动靠近多马——当多马在场时再次显现，并直接走向他。耶稣不是为了要训斥、贬低多马，或提醒多马他曾预言自己受死后会复活。耶稣是要给多马他所需要的凭据。耶稣俯就怀疑者的需要。你看见了吗？耶稣以恩慈来对待怀疑的人，但也不

任凭他们在不确定中徘徊挣扎。他没有照着他们的疑惑来对待他们，反而滋养他们的灵，引导他们从不信走向相信。

所以当你读雅各书和希伯来书中的这些经文时，要透过上帝的属性来理解它们。上帝不会因你的怀疑而感到震惊、厌恶、诧异、沮丧或害怕。相反，他早已预见这一切。他知道对许多上帝的子民来说，怀疑是一个很真实的问题。他早已为我们预备了出路。圣经清楚地谈到我们在怀疑中的挣扎，并把我们需要做的事情也写了下来。

甚至在你还没有意识到这个问题之前，上帝早已预备好了这一切。他没有因你的挣扎而退缩或失望，反而赐下你所需要的帮助，使你能胜过这些挣扎，并更加确信他对你的爱。

圣经中关于怀疑的那些经文正显明了上帝对怀疑者的心——他渴望使你信心得坚固并不再怀疑。这些经文不是为了要削弱你对上帝的信心，而是为了使你更加信靠他。

反思：圣经中谈到怀疑并教导我们如何胜过怀疑。从这些经文中，你认识到上帝对怀疑者有怎样的心？因为他如此关心你的挣扎，你是否曾向他献上感谢？

行动：你是否一直相信，上帝关心那些心存疑惑的人并关心他们需要什么才能相信并得救？你需要上帝赐给你什么，好使你更确信他的爱？把你的需要告诉他，向他来祈求。

第 18 天

你并没有让自己出生

凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女。这等人不是从血气生的，不是从情欲生的，也不是从人意生的，乃是从神生的。（约 1:12-13）

你无法选择出生。这是显而易见的事实。你未曾孕育自己，也未曾为自己劳苦生产。你现在活着，但你的生命不是你赋予自己的，而是因为别人的行动与决定而发生的。如果不是这样，你根本不会存在。

约翰借着我们都明白的一个事实——婴儿不能决定自己的出生——来帮助我们理解什么是属灵的重生。属灵的生命并不是从人而来，也不是借着家族血统传承给你的，更不是任何人凭自己的决定或行为能产生的。它是从上帝来的。

你无法自己决定拥有属灵的生命，正如你也无法自己决定拥有肉身的生命一样。肉身的生命必须先赐给你，你才能作出肉身生命应有的反应。婴儿并不是为了活过来才吸第一口气、放声啼哭；恰恰相反，他们之所以以呼吸、啼哭，是因为他们已经活着了。

只有活着的人才能对周围的世界作出回应。他们知道自己是活着的。死人不仅无法回应周围的世界，他们甚至都不知道自己已经死了。唯有拥有生命，才能分辨什么是活着，什么是死亡。

现在请你想一想这对你的信仰生活有什么含义。你是否还记得有这样一个时刻：你意识到有些人在属灵上是活着的，而有些人在属灵上却是死的？当你想到自己可能没有属灵生命时，你是否曾因此忧虑？这种忧虑是

否促使你到上帝面前——祈求他因着你相信耶稣基督而赐给你生命？你现在还渴望这样的生命吗？当你担心自己是否真的有属灵生命时，你还会感到不安吗？这些担忧会使你向上帝寻求帮助吗？如果是这样，那么你可以放心。属灵上死亡的人不会有这样的心思意念和行动。

但你是如何得到这生命的呢？不是你赐给自己的。是上帝把它赐给了你。他孕育了你并使你重生。你或许经历过许多挣扎，犹豫是否要跟随基督，但在那之前，是上帝先赐给你这样的生命，使你的挣扎和选择成为可能。

这是一个大好的消息。如果属灵的生命是从他而来，而不是从你自己而来，也不是取决于你所做的任何事，那么你就不必担心会失去它。你不会失去它。是他决定使你得着新生；你并没有决定要出生。

更美的是：上帝绝不抛弃或忽视那些他赐予生命的儿女。既然他拣选你使你进入上帝的家中，你就可以相信他会以父亲的爱来养育你，使你永远与他同在。

反思：你有没有认真思想过约翰关于肉身出生与属灵出生的比喻？这个比喻还帮助你认识到属灵生命的哪些方面？对你有什么帮助？

行动：认识到自己在属灵出生上毫无功劳，最终会使你更确信上帝的爱——但我们需要谦卑下来，才能接受这一事实。花一些时间与上帝交谈，省察自己的心：你是欢喜接受这一事实，还是仍在抗拒它？

第 19 天

你并没有让自己复活

神既有丰富的怜悯。因他爱我们的大爱，
当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来
（你们得救是本乎恩）他又叫我们与基督耶稣一同复活，
一同坐在天上，要将他极丰富的恩典，
就是他在基督耶稣里向我们所施的恩慈，
显明给后来的世代看。（弗 2:4-7）

得救确据的本质是什么？它不仅仅是知道上帝此刻爱你，更是明白他的爱永不止息——你绝不会失去他的爱。如果要更加确信他对你的爱，其中一个方法就是思想生命的本质——思考“活着”究竟意味着什么。

我们都受到时间的限制，因此对生命和死亡往往有一种颇为局限的看法。我们认为死亡就是终点，而且是一个比实际情况更彻底的终点。正因为我们以为死亡结束了生命，所以也误解了死亡真正的界限。死亡所结束的，只是在地上的生命；只要稍微想一下你就会明白，即使地上的生命结束了，生命本身仍然继续存在（见但 12:2；太 25:46；约 5:29）。人的存在是永恒的。

每个人都会进入一种永无止尽、持续存在的状态，而这种存在是他们无法失去的，不论他们在地上是否经历死亡。意外、疾病、他人、衰老，甚至人自己，都可能结束肉身的生命，但没有一样事物能真的终结一个人的生命。即使一个人在不认识上帝的情况下死去，他仍然会继续存在——但更准确地说，这种状态是一种“活着的死亡”。

然而，认识上帝的人已经从那种“活着的死亡”中被拯救出来，使他们原本死去的灵如今活了过来（见弗 2:5）。我相信既然你正在读这本书，说的就是你——

或者至少你希望这说的就是你——否则这本书对你而言就毫无意义。

基督徒啊，你是被上帝赐予生命的人。从前你没有生命——至少在上帝眼中不算为有生命。你曾经死在过犯中。但上帝如此爱你，以至于他赐你给生命。这个生命不是你自己选择的。你既没有能力，也没有权柄做到这一点。

现在，请透过你对看得见的受造界的认识来理解那看不见的属灵世界。正如你的肉身生命一旦存在，就不会被彻底抹去；同样，你的属灵生命也是如此。你既没有能力使自己得着这生命，也没有能力使自己失去这生命；别人也没有这样的能力。

进一步来说，上帝选择赐给你这无尽的属灵生命，是为了要使你与他同在。当你与他同在时，他定意要向你显明他极丰富的恩典（参弗 2:7）。你认为要完全显明那无法测度的恩典需要多长时间呢？

答案大概是：永远。

换句话说，既然上帝出于他的爱使你得着生命，他就定意要永远爱你。

反思：你是否曾经高估了肉身死亡的力量，认为它必实际上更有决定性？

反思：你是否看见上帝的爱与你的属灵生命之间有何等紧密的联系？

行动：如果你已经经历了属灵的生命，就感谢上帝，因为他现在爱你，也必永远爱你。如果你还没有经历这一切，那是什么拦阻你到他面前，求他把这份爱赐给你呢？请记住他的应许：“凡父所赐给我的人，必到我这里来。到我这里来的，我总不丢弃他。”（参约6:37）

第 20 天

不是你先爱上帝，而是他先爱了你

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 4:10）

人们很容易把与上帝关系中某个好的方面看得过于重要，而因此产生怀疑。比如，省察自己是否真的视上帝为生命中最大的珍宝，以此来检验自己对上帝的爱，这本来是非常重要的（见太13:45 - 46）。但如果这种省察只关注你自身爱的程度，却忽略了上帝对你的爱，你就会不知不觉把上帝看成一位被动的接受者——只等着人去爱他、敬拜他；而你反倒成了关系中更积极主动的一方。

这种错误会导致你强调自己对他的爱胜过他对你的爱，渐渐地，你对上帝的爱的确据就会被一点一点地被削弱。最终你会在这段关系中感到不安，因为你的爱永远无法达到这位伟大的上帝所配得的程度——那般坚定、可靠、恒久、忍耐且毫不动摇。

这并不是说你的爱无关紧要。它极为重要，但它的重要性是次要的。你的爱是你对他的回应。如果你忘记了上帝的爱在这段关系中居于首位——是他主动发起并托住这段关系，他环绕你也不断滋养着这段关系——那么你最终一定会把注意力放在自己身上，看自己究竟爱他爱得够不够。

然而你一直都知道自己的心是何等摇摆不定。你的热情时高时低、忽冷忽热。你看着自己这样起起伏伏，过不了多久就会开始怀疑：上帝会不会有一天觉得我太反复无常，因此不再眷顾我了？

这时候，你需要上帝的恩典，使你再次被提醒：爱并不是源于你自己，它有一个在你之外的源头——那就是上帝（参看约一 4:7）。我们之所以能够以上帝的方式去爱，是因为在我们还没有爱他、甚至还没有爱任何人以前，他已经先爱了我们（参看约一 4:10, 19）。他从来没有按照你爱他的程度来决定他爱你的程度。他知道你必须先被爱，才能够去爱。

如果你发现自己想要爱上帝，那正是他爱所产生的果效——也是他已经爱你的证据。这是何等令人安慰的事。你的爱有时是否显得软弱、微小？试着换一个角度来看：你是否拥有哪怕一点点对他的爱？而过去你完全没有这样的爱。如今你心中既然出现了这份爱，就说明他此刻正在爱你。

如果你起初一点爱都没有，如今却拥有了一些，那么你可以确信，将来你会拥有更多，因为你知道他永远不会停止爱你。如果耶稣在你毫无任何东西可以献给他、完全不配被爱的时候就爱了你，那么现在当你已经能够并且正在以爱回应他时，他怎么可能反而减少对你的爱呢？

反思：为什么人们总是忘记是上帝先爱了我们，反而更关注自己有没有好好爱他呢？

反思：即使你的爱起伏不定，基督的爱却永不摇动。为什么我们很难相信这一点？

行动：使徒约翰在他的写作中清楚地传达了真理——尤其是在他的第一封书信中。你还可以用什么方法让这些的话更深入你的思想和内心？比如：连续一周每天大声朗读约翰一书4:7-12，把这段经文抄下来贴在一个你常常能看到的地方，或者背诵关键的经文——甚至把整段经文都背下来。

第 21 天

你的怀疑并不会使上帝怀疑

耶稣赶紧伸手拉住他，说：
“你这小信的人哪，为什么疑惑呢？”（太14:31）

我们当中有些人会把怀疑藏在心里。我们害怕别人知道：我们并不总是确信上帝爱我们，也不确定他已经接纳我们进入上帝的家中。承认这一点会让人觉得难堪——尤其是如果你已经信主很多年了。

或许你曾经帮助别人归向基督或在信心上成长，但现在你自己却在怀疑：“他真的爱我吗？”你能向谁倾诉呢？其他信徒可能会轻看你，或者不再让你参与服侍。更糟的是，你的不确定可能会绊倒别人。

使徒彼得却不是这样。他是那种能公开活出信仰的人——即使这样做有时会让感到难堪。

耶稣曾呼召他成为使徒之一（参路 6:13 - 14）。耶稣希望彼得与他同行，并差遣他去传福音（参可 3:14）。彼得是耶稣最亲近的门徒之一，也是第一个公开宣告耶稣是上帝所应许的弥赛亚的人（参太 16:15 - 20）。但就在那不久前，他对基督的信心也曾动摇过。

有一次彼得和其他门徒在船上逆风艰难前行，这时耶稣从海面上向他们走来。彼得请求耶稣叫他从水面上走到他那里去，耶稣答应了。

彼得一开始做得很好。他跨出船身走向耶稣，但后来他开始环顾四周，看见巨大的风浪——这个破碎的世界中

那股强大的抵挡他们的力量——他便开始下沉。耶稣救了他，但也责备他说：“你为什么疑惑呢？”

耶稣当众指出这个问题，并不是要羞辱彼得或让他难堪。彼得的疑惑并没有伴随他的余生，或影响他与基督的关系和他的事工。在耶稣升天后，彼得不仅继续作使徒，同时也帮助了其他使徒，成为基督的器皿，带领多人悔改归向基督（参徒 2:14 - 41）。

疑惑并没有定义彼得，也并不能决定耶稣与他的关系——它没有使耶稣灰心、退缩或重新考虑自己的选择。耶稣指出彼得的问题，是为了要帮助他走出疑惑，而不是让他永远困在其中。彼得对上帝的疑惑并没有使上帝怀疑自己选择彼得的决定，也没有改变上帝对彼得一生的计划。

同样，即便你对上帝的爱存在疑惑，也不会使耶稣怀疑是否要爱你。上帝相信你不会怀疑所胜。你也应该有这样的信心。

反思：即便你有疑惑，耶稣依然爱你。你的任何疑惑都不会使他退后或撇弃你。

行动：你是否会害怕和上帝谈论你的疑惑？求他向你显明，你的疑惑不会使他惊讶或使他拒绝你。求他让你看见，他多么渴望带你走出疑惑。

行动：你是否害怕向别人坦诚自己的疑惑？求上帝赐给你一位朋友或导师，能倾听你所面对的挣扎，并帮助你明白：上帝并不害怕你隐藏起来的疑惑。

第 22 天

上帝的公义消除疑虑

我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。（约一 1:9）

让我们从头说起：你是按上帝的形象被造的。每当有人看见你或与你互动时，他们本应该会这样想：“如果上帝此刻就站在这里，他也会有这样的想法、说这样的话、有这样的感受，或作出这样的行为。”

但这也带来了一个问题——每一次你的生命与上帝相悖时，你就在错误地代表他。你错误地传达了一个关于他的信息，并且削弱了他的荣耀。为了使这个世界恢复正确的秩序，这个亏缺必须被补足——你对他圣洁的亏欠必须得到偿还。

上帝的公义就在此介入。他的公义要求罪人向所有受害方作出补偿，这也包括他自己。如果他降低标准，他就不是完全公义的上帝；因为那意味着他放任不义的事继续存在而没有得到纠正。如果是这样，那么这个缺陷——无论有多么微小——就会蔓延到他所造的宇宙中，最终导致整个宇宙的毁灭。

你看出这个两难的困境了吗？如果要真实可见地代表上帝，就必须没有任何亏欠他荣耀的债。那么，上帝怎样才能既保持完全、奇妙、荣美与公义，同时又与那些冒犯了他圣洁的人建立关系，甚至是在永恒里与他们同在呢？

他不能说：“哦，没关系。”因为这绝不是一件无关紧要的事——无论是对他自己的属性，还是对整个受造界而言，都至关重要。他当然可以要求犯罪的人偿还他们所欠的债；但由于他们所冒犯的是无限的荣耀，因此

有限的受造物就需要用无限的时间来偿还这笔债。

于是，上帝的儿子降临了。如果有一个人能有限的时间内偿还无限的罪债，愿意将自己与那些有罪的人联合，那么他们的罪债就能得到偿还，而上帝的公义也能得到完全的满足。这正是耶稣在十字架上所成就的。

十字架不是一副令人感伤的爱的画面。它是一个清偿：你过去所欠的债已经被偿还了。既然这笔债已经不存在了，就再也没有什么事情能阻止上帝爱你，或阻碍你来到他面前领受他的爱。

有没有人曾经对你说过：“如今上帝看待你，就好像你从未犯过罪一样？”其实这并不是一种很好的表达方式。因为它并不完全正确，而且听起来仿佛上帝是在假装——“我们就假装你比实际的样子更好吧。”这样的说法怎么能给人带来确据呢？如果他只是今天把你当作“好像没有犯罪”的人来对待你，那我们怎么保证明天他不会改变他的想法而惩罚我们呢？

十字架的救恩远比这种说法要坚固。耶稣偿还了你欠的债——不论是过去、现在还是将来的罪。因此上帝会对你说：“你确实犯过罪；但当你与我的儿子联合时，你的罪已被彻底清偿了。”

既然如此，如果上帝还要求——甚至只是要求你再付出任何一点额外的代价来偿还你的罪债，那都是完全错误的，甚至可以说是违背他的公义的。因为如果他这样做，他就是不义的（参看约一1:9）。耶稣为你经历这一切并且完全满足了公义的要求，好让你记得，如今你面对的仍是一位完全公义的上帝。

反思：如果耶稣不仅偿还了你过去的罪，还偿还了你一生的罪债，那还有什么能阻止上帝来爱你呢？

行动：有没有某些令你害怕的罪拦阻了你领受上帝的爱？你要如何更专注于耶稣的作为，而不是你自己的表现？

第 23 天

你的生命源于上帝的气息

主对我说，人子阿，你要发预言，向风发预言，说主耶和華如此说，气息阿，要从四方（原文作风）而来，吹在这些被杀的人身上，使他们活了。于是我遵命说预言，气息就进入骸骨，骸骨便活了，并且站起来，成为极大的军队。（结 37:9-10）

试想以西结所看到的遍地骸骨的景象——这些骸骨久经风干，不仅枯干，更是极其枯干（参结 37:2）。干瘪朽坏，毫无生命迹象，无法做任何事情。上帝向先知显现这个景象后，问了一个看似荒谬的问题：“人子阿，这些骸骨能复活吗？”以西结以绝妙的回答把问题交还给上帝：“主耶和華阿，你是知道的。”（第 3 节）

于是上帝向先知启示他为这些骸骨所预定的未来是什么——它们必要活过来——并命令他向骸骨宣告这一应许。以西结静观这一宣告成为现实：骸骨活了过来，它们彼此连接，照着上帝所吩咐的重新组合在一起。随后，它们被“披上”了血肉：肌肉、筋腱、软骨和皮肤层层覆盖。然而它们还缺少了一样东西——它们看起来像人，但却没有生命气息（参第 8 节）。

上帝不会满足于徒有外壳的生命。他吩咐先知命令气息进入骸骨，骸骨便立刻站起来。他们成为了从前不可能成为的人——真正的活人。他们成为真正拥有上帝形象的人，不再只是没有生命的空壳，不再只是拙劣的仿制品，而是充满生命力的活人。

这是第二个创造的故事。这是一种再造，新的创造。

这让人想起上帝用地上的尘土造人，又将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人（参创 2:7）。只是这一次，他不是从尘土开始，而是从那些处在死亡权势之下、毫无生命的骸骨开始。当他完成他的工作时，生命取代了死亡。上帝的灵逆转了咒诅。他们重新得着生命，从死里复活。

但这些人是谁呢？他们是上帝的子民——虽然他们在肉身活着，却因为背弃上帝和他的道路而与他远离，活在被掳之地（参结 37:11-14）。这些极其枯干的骸骨正描绘出他们全然无助与绝望的属灵光景。但上帝拒绝让他们停留在这种光景中。于是他将生命气息吹入他们里面，使他们重新活出上帝子民的身份。

这就是上帝为毫无盼望之人所做的。他使他们重新活过来，并且要他们明白他的作为，因此赐下这幅充满盼望的图像。这幅图像表明：在属灵生命这件事上，你所能带来的只有死亡——一种彻底的死亡，以至于谁也无法确定你是否还有可能再次活过来。它也表明：是上帝把生命气息吹进你里面。他如此渴望你得着生命，以至于差遣他的灵进入你里面，使这件事成为现实。这幅图像还向我们表明了一个事实：如果上帝定意要你活着，那么宇宙中就没有任何事物能使你在属灵上死亡。如果连死亡——这最后的仇敌——都不能拦阻他赐下生命给你，那么这世上就没有任何事物能拦阻他的计划。

反思：你的属灵生命中有哪些“图像”常常占据你的思想和内心？这些图像是鼓励你相信上帝，还是使你产生怀疑？

反思：骸骨复活的这幅图像是否帮助你明白上帝定意要重新创造你？

第 24 天

你寻找上帝远不及上帝寻找你

“羊也听他的声音。他按着名叫自己的羊，
把羊领出来。既放出自己的羊来，
就在前头走，羊也跟着他，因为认得他的声音。”

(约 10:3-4)

到底是谁寻找谁？是你寻找上帝，还是上帝寻找你？如果我听你谈过去几个月你与上帝的关系，你会更多地谈他如何来到你身边、主动寻找你，还是说你做了什么来亲近他、与他建立关系？如果你和我或者我的朋友一样，你可能会更多地谈论你自己做的事情。这其实很合理，我们很多人都听过讲道、读过书、参加过研讨会，也接受过门徒训练，学习如何与基督建立一种令人满足的、个人化的关系。

我们的确要明白在与基督的关系中我们要付的责任，这并没有错，但当我们把注意力全放在查经和祷告的具体方法与技巧上时，我们会在无意中传达出一种信息：我们比他更加主动。好像他在历史上所成就的事情只是为了使我们有可能与他建立关系；而现在维持和发展这段关系的主要责任落在我们身上。

虽然这不是我们的本意，但这种想法容易传递出这样的信息：他是一位封闭、疏离的上帝，等着看我们愿意付出多少努力，然后再决定是否回应我们。这种形象会逐渐削弱你的信心，让你怀疑自己是否真的与他建立了关系。

值得感恩的是，耶稣并不是这样说的。他确实提醒我们他已经为我们所成就的事，但他也强调：“我的羊认识我；他们听我的声音”（参约 10:14, 27）。

想一想，他的羊是如何知道他的声音的。你能想象这样一幅画面吗：一群无人照料的羊疯狂地在草场和羊圈里寻找牧羊人的声音？或者牧羊人离开后，它们绝望地努力回想之前与他的对话，好让自己想起来他的声音究竟是什么样的？

不是这样的。你会看到牧羊人主动亲近他们、按着名字叫他们——这种亲密的关系由他发起，并持续依赖于他的介入。他花时间与他们相处，对他们说话。他们能区分他与陌生人的声音，因为他亲自使他们熟悉自己的声音（参约 10:5）。他认识他们——但同样重要的是，他确保他们也认识他。

认识他的声音带来的结果是什么？牧羊人向谁说话，谁就是他赐予永生的人（参约 10:28）。他们将永远与那位他们熟悉的牧羊人同住。

不要越过当下直接跳到未来，追问“我得救了吗？我能上天堂吗？”。相反，你应该要问：“我在倾听吗？我渴望听见这位牧羊人的声音吗？”如果是这样，那你可以安心，因为只有基督的羊才在乎听见他的声音。

如果你渴望听见他的声音，就当带着信心去聆听——比起我们渴望听见他说话，耶稣更渴望向他的子民说话。

反思：如果你向我描述你与上帝的关系，我会感觉是他更主动寻找你，还是你在寻找他？

反思：你认为有哪些事情拦阻了你听见这位牧羊人的声音？

行动：通常你通过什么方式听见基督对你说话？是读圣经？通过熟悉的诗歌？通过祷告？还是藉着他创造的大自然？今天就祈求他帮助你听见他的声音。

第 25 天

你并不是自己找到基督

“若不是差我来的父吸引人，就没有能到我这里来的。
到我这里来的，在末日我要叫他复活。”（约 6:44）

这会伤害我们的自尊，也会挑战我们对于“自由意志”的理解；但耶稣说得非常清楚：如果你想要跟随基督，唯一的原因是父已经先吸引你来到他面前。如果父没有先在你的心里动工，你就不会被他的儿子所吸引。

你确实需要以行动来回应基督——听他的话、与他交谈、顺服他、以他为乐——但你的行动次于天父的作为。这个次序对于你如何理解与上帝的关系至关重要，以致于耶稣反复强调这一点，不留下任何可能误解的空间（参约 6:37, 44, 65）。如果父已经吸引了你，那你就可以确信基督已经救了你。

因此问题不在于“我怎么知道自己得救了？”，而是“我怎么知道父已经吸引了我？”答案在于你如何回应耶稣：你是亲近他，还是远离他？

耶稣曾经把这些话告诉了一大群人，这些人花了大量的时间精力来寻找他（参约 6:22 - 24）。但最终他们并不是真的想要耶稣，他们想要的是耶稣能让自己的生活变得更容容易。他们想要的是不劳而获的好处（参第26节）。

耶稣开始与他们对话，挑战他们跟随他的动机，好叫他们能以正确的理由来跟随他。但这些人不愿放下自己想要的东西，因此耶稣讲得越多，他们反而越困惑。

耶稣告诉他们，他们需要的是一种不同于他们所想的食物。他们需要从天上来的粮。接着他告诉他们，他自己就是那粮；如果他们想要得着真正的生命，就必须

吃他的肉，喝他的血。（参看第 32-33 节、48-51 节、53-58 节）。

这让他们完全无法理解。其中不少人转身离去——包括一些曾自认为是耶稣门徒的人（参看第 66 节）。但十二使徒没有离开。耶稣问他们是否也想离去，他们回答自己无处可去，因为唯独他有永生之道（参看第 68-69 节）。

显然直到耶稣复活后他们才完全明白他的话的含义，但他们并没有因为困惑就停止跟随耶稣。恰恰相反——每当他们对耶稣说的话、做的事感到困惑时，就主动求问（参看太 13:10；15:12；可 7:17；9:28；13:1-4；路 8:9；约 11:7-15；13:24-25,36-37）。他们愈加亲近他，持续来到他面前并与他同在，因为他们知道他是上帝的圣者（参看约 6:69）。

这正是分辨天父是否吸引你的关键之处：你是批判、拒绝耶稣，还是信靠并渴慕他？当时众人和使徒都未能完全理解他的话，但被天父吸引的人就更加渴慕他，并且不会离开他。

反思：你是否曾有过这样的试探，想要离开基督，但最终没有离开？是什么使你没有离去？

反思：天父是否已经吸引你到他的爱子面前？你仍然渴望耶稣吗？你仍然在寻求他吗？

行动：如果天父仍在持续吸引你到他面前，请花一点时间为此感谢他。

消除最后的疑虑

第 26 天

“但我怎能确定自己属于上帝的家？”

你们既为儿子，神就差他儿子的灵，进入你们
（原文作我们）的心，呼叫阿爸，父。（加4:6）

在加拉太书 3:23 - 4:7 中，保罗在竭力阐明一个问题：“谁能承受上帝赐给亚伯拉罕的应许——就是与上帝永远同在？”换句话说，谁能得救？

答案是：凡是相信上帝借着基督的死与复活使他们称义的人都能得着救恩。所有相信的人——就是相信并接受上帝话语的人——不论他们的性别、社会地位或种族，如今都是上帝的“儿子”。这意味着所有相信的人都能承受产业。在上帝的家中，没有所谓的“次等”成员。

但你怎么知道自己是否有一个座位呢？检验你是否成为上帝儿女的关键在于你里面的某种坚持——甚至可以说是一种要求——你把上帝看作你的父亲。是上帝差遣他儿子的灵进入你的心里，对你说：“你是他的儿女。”即使在你最糟糕的时刻，你仍然知道自己可以转向他，而他会垂听，因为你是他的家人。所以你甚至不会去想这件事。你理所当然地相信他会听你的呼求，因为家人本来就是这样的。

这是一种经验性的论证，而不是概念性的论证。你要想一想：在你生活中那些随意、不经意的时刻，你是否会自然而然地转向上帝。

- 你是否曾在心中感恩，并轻声说：“感谢你”？
- 你是否曾感到沮丧，向上帝诉说你的挫败？
- 你是否曾在病痛中求他医治你？

- 你是否曾恳求他，让某件事情能发生？
- 你是否曾感到扎心，并求他安慰你？
- 你是否曾因日落的美、蛛网的精妙、雷雨的威力、落雪的宁静、婴孩的脸颊或宠物的忠诚而惊叹，然后不由自主地赞叹创造这一切的上帝？

这些回应——向上帝呼求，并在你所经历的事情中想到他——只有在你和他有真实的关系时才有可能发生。这种关系超越你的恐惧与不确定，它是真实存在的，即使你有时候没有意识到它。

当你本能地转向上帝——不是为了让他实现你的愿望，而是为了邀请他进入你的世界，或向他倾心吐意——你就在表明：他的灵确实住在你里面呼喊：“阿爸，父！”这正是你属于上帝的家的明证。

我们能进入上帝的家，不是因为我们先选择了他。是上帝把他儿子的灵放在你里面。既然他已经这样做了，你就不只是暂时的家人——你乃是永远属于这个家。

反思：回想过去几天，有没有一些时刻你在不经意间、不由自主地来到上帝面前？

行动：诚实地面对自己：你心里是否有这样的确据，知道你可以向天父说话，因为他是你的父亲？如果有，就向他献上感谢；如果没有，求他接纳你并赐下他的灵。

第 27 天

你真实的本相终将成为你唯一的样子

我常为你们感谢我的神，因神在基督耶稣里所赐给你们的恩惠……他也必坚固你们到底，叫你们在我们主耶稣基督的日子，无可责备。神是信实的，你们原是被他所召，好与他儿子，我们的主耶稣基督，一同得分。（林前 1:4, 8-9）

曾经有一位女士对我朋友说：“我觉得上帝从来没有真正接纳过我，因为我实在太邪恶了。”你可能不会这么说，但你或许也曾被类似的想法所困扰。想要有这种感觉，有一个几乎不会失败的方法：只要不断思想错误的事情就可以了。反复在脑海中回想那些愚蠢、罪恶的行为——那些你后悔自己曾经做过的事。仔细列出每一项，确保没有遗漏；然后一遍又一遍地重温每个痛苦的细节——结果你猜会怎样？你会感到更深的羞耻和难堪，而不是感受到上帝的爱。

当你误以为自己的命运取决于你过去和现在所做的事时，那些罪咎感与疏离感便油然而生。但事实并非如此。

决定你未来的乃是耶稣在过去与现在所做的事。他已经借着自己的生命和死亡成就了完全的义，并将这义与你交换——他担当了你一切的罪和刑罚（参罗3:21-22；林后5:21）。如今他仍然继续扶持你、坚固你，使你将来有一天能真实地成为无可指责的人（参林前 1:4-9）。

这就是为什么保罗能充满信心地写信给哥林多教会。读完他的第一封书信，你就会对他们感到失望。他们的问题很多：分门结党（参林前 1-3）、道德败坏（参林前 5）、缺乏爱心（参林前 6）、灵命不成熟

（见林前8章），骄傲（见林前6:12；10:23），排斥他人（见林前11章）。如果他们的未来取决于他们当时的属灵生命，那他们就毫无盼望了。

但保罗满有盼望。他甚至敢说，有一天当他们站在上帝面前时，他们将成为无可指责、毫无瑕疵的人。他们之所以能改变是因为上帝已经主动呼召他们，使他们与他的儿子建立关系。他们的良善与否并不能决定上帝将来对他们的爱有多深。恰恰相反：是上帝对他们的爱决定了他们的未来。他们的信心以及如何活出信心固然重要——甚至是必要的——但更重要的是上帝的信实，是上帝的信实使他们能持守信心。他们目前（许多）的失败不能定义他们，因为这些失败不能决定他们将成为怎样的人；决定他们未来的是上帝。上帝的本质是信实的，你与他的关系中最重要的一点，就是他对你的信实。

那么当你失败的时候，要如何感受到上帝的爱呢？请转过身来，面对未来。思想有一天你将会完全脱离罪，再也不会有任何声音，包括你自己的声音，会控告你。思想耶稣为此已经成就的事，以及他现在正在做的事。不断地把你的注意力重新转向基督，直到他所成就的义取代了你心中的罪恶感。这时你就会更深地感受到他的爱。

反思：你更常思想谁的作为：你自己的作为还是基督的作为？

行动：列出耶稣为你的未来已经成就的，以及他现在正在做的事。尽可能列出具体的事项。

行动：面向未来而不定睛过去，对你来说意味着什么？

第 28 天

“我知道上帝一定对我忍无可忍了”

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）

我们有时很难相信上帝爱我们，其中一个主要原因就是我们以为他和我们很像。

我们喜欢重新开始。我们告诉自己需要一个全新的起点，于是我们投入新的关系和新的环境中。我们更换恋人、结交新的朋友、搬到不同的社区、满怀热情地投入新的工作中，确信这些关系和处境会比之前的更好。

但过了一段时间，现实就开始显现出来。新的朋友让我们失望，新的社区不像一开始那样温暖亲切，新公司的运作方式也让我们倍感压力。于是我们感叹道“是啊，蜜月期结束了”。

于是我们又开始四处寻找，心里想着：“下一个地方会不会更好一点？”

这是人之常情。因此我们难免会揣测上帝也是这样来看待我们——“他迟早会认为和我建立关系是个错误，然后离开我”。我们误以为他像一个乐天派，过于单纯又没有经历过现实的打击，不像我们一样是个愤世嫉俗的人。当我们看到自己对待上帝都是冷淡的、而不是全心全意时，我们很难相信上帝——或者是任何人——还会继续陪伴我们，更不用说深爱我们。

我们之所以陷入困境，是因为我们把自己看得太重，却把上帝看得太小了。我们认为自己生命中的混乱和失败太严重，没有任何力量能改变它们；我们也认为上帝对我们的承诺太软弱，无法胜过我们内心那种自我毁灭的倾向。

是时候更信靠他了。

上帝并不会因为你的生命还没有完美地彰显他的荣耀而感到惊讶。但他的确定意使你最终达到那个目标。耶稣的死并不是为了让你有可能变得比过去稍微好一点而已。他的死是为了要让你有一天像他一样，成为完全的、毫无瑕疵的人。

纵观整本圣经，有一件事是十分确定的：上帝开始的工作，他必定完成。当他带领你进入与他的关系中时，他就已承诺要成全在你里面开始的善工（参腓1:6）。他对你的承诺远早于你对他的承诺；事实上，你对他的回应正是建立在他先有的承诺之上（参弗1:4、11-12）。

所以，要有信心。有一天，你会像他爱你一样，完全地、彻底地爱他。

反思：在你与基督的关系中，你更多思想的是自己的软弱与失败，还是他的能力与信实？

反思：耶稣对你的信实，远远超过罪对你的吸引力。

行动：思想并列圣经中和你个人经历中的例子，说明耶稣是如何显明他对你的信实。

第 29 天

“但如果我曾否认基督呢？”

主转过身来，看彼得。
彼得便想起主对他所说的话，
今日鸡叫以先，你要三次不认我。
他就出去痛哭。（路 22:61-62）

你或许在想：“这本书中有些部分是有帮助的，但你不明白，我纠结的不是那些不确定的想法或感受。我做的事要糟糕多了——我曾否认基督。”

也许曾经有人公开嘲笑信仰，然后问你是否相信上帝，而你只是摇了摇头。也许你曾经把自己的生命交给基督，但后来有某个东西吸引了你的注意——一个男生、一个女生、某一样物品、一种生活方式、一份热爱、一份事业——于是你转身离开了所有与上帝有关的事。你不再与他交谈，不再渴慕圣经中的话，不再与他的子民相交，也不再关心他的国度，因为你在别的事物中找到了生命。你可能没有亲口说出来，但你的行为却在表明：“我从没有认识他。”

但如今，你渴望他。你痛悔自己曾经弃绝他——你无法否认这一事实。你希望时间能够倒流，让自己做出不同的选择，但你无法改变过去。

你并不是唯一一个有这样经历的人。弃绝耶稣的不只是那些群众，连他的每一个门徒都曾离开他，包括他最亲近的三个朋友：彼得、雅各和约翰。彼得更是连续三次断言自己与耶稣没有任何关系——尽管他之前曾宣称自己绝不可能离开耶稣；即使和耶稣下监、同他受死他也不会离开（参路22:33）。众门徒也都是这样说（参太26:35）

——但他们不比彼得强，没有一个履行了自己的承诺。

耶稣对此并不感到意外，事实上，他早就知道他的门徒会这样，甚至事先就预言了这件事（参太26:31）。更宝贵的是，他告诉他们他早就为此预备了解决之道。耶稣已经为他们祈求，叫他们不至于失了信心（参路22:31-32）。请你仔细想一想：尽管他们曾否认耶稣，但这并不会使他们失了信心。他们在否认耶稣之前曾相信他，而在那之后他们仍然会继续相信他——因为耶稣已经为他们成就了一切。

耶稣不单只是祷告而已，他还主动寻找他们：他从死里复活以后特意让人带消息给门徒，甚至点名提到彼得，告诉他们要到哪里去见他（参可16:7）。基督亲自到他们当众，称他们为弟兄，并恢复了彼得与他的关系（见约 21:15-19）。

这确实令人鼓舞——但你怎么知道上帝也会这样来对你呢？看看彼得吧。当他意识到自己否认主之后就痛哭起来。这说明他的否认违背了上帝造他的心意，他本应该成为有信心的人。这也说明不久后上帝会使他回转过来——耶稣必会信实守约、恢复彼得。

你是否曾因否认基督而忧伤？你是否希望自己从没有这样做过？你是否希望时光能够倒流，好让自己作出不同的选择？放心吧，耶稣已经为你祷告。他必恢复你。

反思：你对哪一件事更有信心？是基督向你信实守约，还是你向基督信实守约？

反思：你有没有曾经因为嘴上否认基督，或因为你的生活与基督不相称而感到忧伤？

行动：感谢耶稣赐给你一个因软弱失信而忧伤的心。赞美他，因他如今在恢复你的信心。

第 30 天

你正在结出圣灵的果子吗？

正因这缘故，你们要分外地殷勤。有了信心，又要加上德行。有了德行，又要加上知识。有了知识，又要加上节制。有了节制，又要加上忍耐。有了忍耐，又要加上虔敬。

有了虔敬，又要加上爱弟兄的心。

有了爱弟兄的心，又要加上爱众人的心。你们若充足地有这几样，就必使你们在认识我们的主耶稣基督上，

不至于闲懒不结果子了。（彼后 1:8）

植物会生长。一旦他们停止生长，就是开始走向枯萎、死亡的时候。动物也会生长。它们不仅体型会变大，也会随着不断学习和适应逐渐成熟。只要有食物和适合生存的环境，它们就会成长。人也是如此。成长是生命的自然表现，没有人需要命令我们去成长。只要生命得到维系，我们的身体、心智和情感都会不断发展，学习如何管理自己，也学习认识并应对这个世界。这就是生命本来的样子。

这并不意味着我们总是以相同的速度在成长，或总是在同一个方面成长。你甚至未必会察觉到自己正在成长。实际上与其在当下评估自己是否有成长，不如回头比较过去和现在的自己，你会更容易看见改变。我们确实一直在成长。因为成长本就是生命的一部分。只要活着就会成长；这是生命的自然规律，谁也无法避免。

你的灵命也是这样。当上帝的灵住在你里面时，他便促使你的灵命成长（参看彼后 1:8）。上帝使你重生后，你会在属灵上逐渐成熟（参看林后 3:18）。这体现在两个方面。

首先，你的生命会体现出上帝的性情——就是圣灵的果子——这是你以前没有的（参看加 5:16 – 24）。你发现自己变得有耐心、良善、舍己、勇敢。面对困难时你不再

沮丧、抱怨。你能够以上帝的方式来回应生活中各样的处境。

其次，你看见圣灵刚结出的果子正在慢慢生长（参看帖后1:3）。你变得更有耐心。你面对困难的能力变强了。你更愿意舍己。更愿意为别人挺身而出。你认识上帝越久，就越能在自己的生命体现出他的性情。

但要小心：仇敌会试图蒙蔽你，使你看不见成长的重要性。他要分散你的注意力，说：“嘿，你看到某某人刚才做的事了吗？他比你强多了……你确定自己真的是一名基督徒吗？”

这时你不能去想那个“某某人”，你要去思想自己的生命。你是否看见了自己以前没有的仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、节制？你是否看见自己在这些方面不断成长、变得更加成熟？如果是这样，你就可以充满信心地回应：“也许我确实还没有达到某某人的程度，但我已经不再是过去的那个自己。我正在成长。”

你不需要和别人比谁更敬虔，而要看你自己的生命是否在持续地结出圣灵的果子。也许你的灵命还没有达到自己期待的那样，但只要你看见了一点改变，那就说明上帝正在你里面工作。他要使你像一个孩子一样健康成长，以至于你能越来越像天父。

反思：你的生命有体现出上帝的性情吗？如果有，就感谢他赐下他的灵使你正在成长。

反思：你是否比过去的自己更多体现出上帝的性情？如果是，就感谢他，求他使你有更多的成长。

第 31 天

上帝信实守约

那人说，天黎明了，容我去吧。雅各说，你不给我祝福，我就不容你去。（创 32:26）

我们没有一个人能始终全心全意、坚定不移地追求上帝。我们都曾对上帝冷漠、甚至曾经与他为敌。

但如果这样的时刻太多了呢？如果上帝觉得你实在太难应付、太麻烦、太软弱、太固执，或太难被改变呢？如果他认为在你身上做了这么多，却始终没有看到果效，就说：“你知道吗？我已经尽力了，但我们到此为止吧”，怎么办呢？

亚伯拉罕的孙子雅各似乎竭尽所能地想让上帝对他失去耐心。在他出生以前上帝就拣选了他，让他成为基督降生前救恩史上重要的一环（见创 25:23）。但雅各的生命并不像一个有信心之人的样子。他欺骗哥哥，以诡计夺取了长子的名分；后来又欺骗父亲，从哥哥那里骗走了家族的祝福。虽然他知道上帝存在，却没有表现出自己与上帝有真实的关系（见创 27:20），

你可以算一下，雅各当时已经七十七岁了。作为上帝的子民，他活了这么长时间却仍然没有显出真实的信心。但这并没有使上帝放弃他。雅各逃离家乡的时候上帝向他显现，宣告他要借着雅各赐福给万国，并应许与他同在、保护他并领他归回（见创 28:13-15）。

雅各离开家二十年。这二十年显露出他许多丑陋的一面，但同样也显示出一件事：他的生命中有一些微小的信心的痕迹，证明上帝一直与他同在并始终信实守约。

二十年后，上帝吩咐雅各回家。回去的路上，在一个夜晚上帝亲自与他摔跤。就在那时——当雅各年近百岁的时候——他终于说出他渴望上帝胜过渴望世上的一切。

上帝对他说：“容我去吧”。雅各却说：“你不给我祝福，我就不容你去。”雅各一生都在努力追求世界上的事，但最终他明白自己真正想要抓住的——真正胜过一切渴望的——乃是上帝自己。

他是什么时候得救的？谁知道呢？但我们知道的是，上帝一直没有放弃他，直到他成为一个完全不同的人。

我们能否持守信心，最关键的不是我们自己的行为，而是上帝持续的保守。上帝主动寻找你，与你摔跤，为了要成就他的心意——让你渴望他自己，就像他渴望你一样。你也许曾经远离过他——甚至不止一次。但请问问自己：“我现在仍然渴慕他吗？”答案其实很明显：当然是的。否则你怎么会拿起这本书一直读到现在呢？这正是信心微小的光芒，表明他并没有放弃你，他仍然在你里面工作。

所以，抓住上帝吧，让你的心安稳下来：主向他的子民始终信实守约，因此他的子民也能向他信实守约。

反思：是否有什么事情占据了你的心，使你不再专注于基督？你是否只是三心二意地跟随他？

行动：上帝既然能改变雅各，也必能改变你。求主赐下恩典使你紧紧抓住他，如同他紧紧抓住你。

结语

你的新生命远胜过你的疑惑

基督徒活在一种“已然未然”的中间状态。你已经是新造的人了（见林后 5:17）。你已经与基督联合并有分于他的性情（见彼后 1:3-4）。但你还没有完全成熟（见弗 4:11-13），你仍然要在一个充满试探的世界中与罪争战（见加 5:16-17）。

这两种看似矛盾的状态其实都是真实的——但它们的力量并不相等。上帝在你里面赐下的新生命远比邪恶和黑暗的权势更有能力。只是有时候我们感觉不到这一点，尤其是在我们抵挡试探或陷入罪中的时候。

感谢上帝，他不像我们一样会被有限的感知所蒙蔽。主仍然温柔而坚定地带领我们，最终要使我们完全预备好进入将来的国度。

你的任何行为——没有一件事——会让上帝措手不及或改变他的计划。上帝对你没有失望，也没有焦虑不安。他没有沮丧或愤怒。他早就知道当他与你联合时他需要做什么；他也知道他有能力改变你，使你成为那个你一直以来所渴望成为的荣耀、忠心的人。

但上帝并没有践踏你的意志。他没有强迫你违背本意成为圣洁。这也意味着有时你会做出与这个新生命不相符的行为。这时候你就容易产生怀疑——怀疑自己是否真的得救了。

在跟随基督的道路上，你该如何面对自己的软弱与失败？它们应该使你感到忧伤，却不该使你绝望。

达不到基督完全的样式确实令人忧伤，每一次失败我们都应为此忧伤。然而，因为基督已经复活，所有属他的人生最终都将以喜乐收场。无论我们自己还是别人在我们的人生故事中增添了多少悲伤与遗憾，上帝的儿女最终都必得胜。

将荣耀归给配得的上帝

如果你忘记了主导的叙事——最重要的是，谁在主导这个叙事——你就会把不属于自己的责任归给自己，而且你往往会在不知不觉中这样做。我曾辅导过一位姐妹，有一句话对她帮助很大。我告诉她：“比起上帝救你脱离自我的能力，你好像对自己毁掉自己人生的能力更有信心。”

你能体会她的感受吗？我能。我常常高估自己追求基督、渴慕圣洁、持守信心与活出公义的能力。这种心态的问题就是，我严重低估了上帝的灵和他在我里面运行的大能。我把太多功劳归给自己，却把太少的荣耀归给他。

解决方法并不是少一点关注我们的圣洁与成圣——不是说“既然耶稣已经救了我，那我怎么过我的生活都无所谓”。真正的解决方法是学会看见：上帝在你生命中的工作远比你想象的要更主动、深远；你不是靠自己的努力赢得了上帝儿女的身份，但你确实已经拥有这个身份，因为这是上帝乐意赐给你的。

因此，要从圣经中寻找他的心意并反复默想——在心里一遍又一遍地默想，直到它们深入你的灵。要看见你的弥赛亚、你的救主已经完成了一切所需的工作，使你脱离罪的权势。要看见他已经赐给你各种资源，使你永远与他同在的旨意成为你每天生活中都能经历的现实。想一想

他为你已经成就、预备的一切，再回头看看那些你曾害怕会阻碍他在你生命中工作的事情——你会发现，它们其实并没有那么可怕，也没有那么大的力量。

你要记住什么？

要认识到没有任何事物能隔绝你与上帝的爱，永远没有。耶稣为你做的一切都是因为天父如此渴望得着你。父与子一同将圣灵赐给你，要使你明白真理，并赐给你力量活出与这些真理相符的生命。

你也要留意他是怀着怎样的心在为你成就这一切。记住关于基督的预言：“压伤的芦苇，他不折断；将残的灯火，他不吹灭”（赛 42:3）。记住，不论是在亲近的朋友还是在陌生人身上，他都活出了这个预言。也要记住，他在昨日、今日、一直到永远都是同一位主。

要记住，耶稣在面对人信心的挣扎时是如此温柔，以至于犹大劝勉上帝的子民：“有些人存疑心，你们要怜悯他们”（犹大书 22节）。上帝的子民必须怜悯那些信心软弱、心存疑惑的人，因为上帝就是这样对待他们的。

这个劝勉不只是要教导你如何对待那些有疑惑的人，也是在鼓励你以同样的方式来对待自己——奔向耶稣——他的温柔和接纳曾经使一位父亲向他呼求：“我信，但我信不足，求主帮助！”（可 9:24）。耶稣医治了他的孩子，同时也证明他做成了更深、更困难的一件事——他医治了那个父亲心中的不信。

这就是你所面对的上帝。这位上帝知道如何爱真实的人，因为我们都无法靠自己来使自己变好。请定睛于他的爱，记得“爱既完全，就把惧怕除去”（见约一 4:18）。当你一直盯着恐惧或那些带给你恐惧的事情，你的属灵生命只会陷入瘫痪、失去力量。相反，要专注于他的爱——专注于这位上帝：他知道你会有许多疑惑的时刻，但他会坚定地委身于你、爱你到底。

推荐参考资源

约翰·班扬，《天路历程》。

班扬在这个寓言中描绘了主人公“基督徒”的旅程。凡是竭力活出信心生活的人都会对他的经历感到熟悉：灰心沼泽、谦卑谷、死荫幽谷以及疑惑城堡——在那里，绝望巨人不仅囚禁了基督徒，还不断折磨他。

一路上，基督徒遇见了许多我们熟悉的人物类型——比如随波逐流先生、世俗智者先生、胆怯先生和无知先生等等。他们每个人都认为比起基督徒正在走的这条路，还有一条更容易的路可以通往那个“天上之城”。有时候基督徒听从了他们错误的建议；有时候他屈服于试探，或是在与魔鬼争战的过程中精疲力尽。这些经历，同样也是每一个跟随基督之人的共同经历。

但在旅途中他也遇见了一些意想不到的朋友，鼓励他继续前行——传道者、解释者、忠信和盼望。他在最需要帮助的时候得到了上帝差来的帮助。

班扬笔下的这些图像和描述能让我们看到：你经历的那些强烈的挣扎和疑惑是正常的。这是令人安慰的。更让人充满盼望的是，你发现那些最艰难的时刻终究会过去，因为那位真正的君王已经为他的子民预备好了一切，使他们永远与他同在。

Os Guinness, *God in the Dark: The Assurance of Faith Beyond a Shadow of Doubt* (Wheaton, IL: Crossway, 1996).

葛尼斯把疑惑与不信区分开来。他认为一个人在面对人生的困境时，如果相信上帝和不信上帝都能提供一个

合理的解释，那么产生疑惑是很正常的。他认为解决这种困境的关键在于认识上帝的本相。当你真的认识上帝，你不仅会发现你的怀疑是站不住脚的，你也会越来越亲近他，因为你渴望更多地认识他、得着他。

葛尼斯以充满怜悯的心探讨了几类疑惑——他先解决那些在信仰刚开始时产生的疑惑，然后再讨论信仰旅程中逐渐出现的疑惑。他系统性的分析为信徒建立了一个根基，使人确信上帝存在，并且他向他的子民信实守约。

Donald S. Whitney, *How Can I Be Sure I'm a Christian? What the Bible Says About Assurance of Salvation* (Colorado Springs: NavPress, 1994).

惠特尼指出得救的确据建立在一个稳固的根基之上：就是上帝为拯救他的子民脱离罪所完成的工作。这是圣经清楚表明的。如果你想用任何其他的方式来确认或确信上帝的爱——不论你想依靠自己的道德或追求某种属灵经历——最终都会让你无法确定上帝是否爱你。

惠特尼的这本书篇幅不长，却详尽地探讨了救恩的确据，实际上是一部很容易读的有关救恩神学的著作：它解释了救恩是什么、如何得着救恩、哪些证据可以表明一个人已经得救，以及如何分辨真信心和假信心。同时他也为那些仍然挣扎于疑惑的人提供了实际的建议，帮助他们看见上帝因着他的怜悯，已经拯救了他们。



**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。

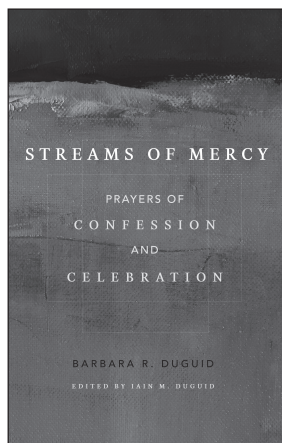
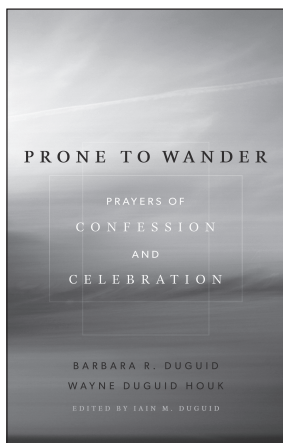
事工传播旨在推广以福音为中心的圣经辅导事工与资源，为全球身处挣扎与痛苦中的人带去盼望与医治。我们通过多种渠道推广圣经辅导，包括：我们的“15:14 播客、官方网站(biblicalcounselingcoalition.org)、伙伴事工、参与各大特会以及建立个人联结。

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

更多来自P&R出版社的著作



承认自己的罪或许是一件让人感到沉重的事……但当我们坦诚面对自己的罪和挣扎时，最终带来的却是喜乐！因为它会使我们重新定睛于福音的好消息，那位伟大的救主，以及上帝所赐下的恩典与饶恕。

这两卷书中的祷告都源自清教徒的经典著作《异象谷》，无论是在教会中使用还是作为个人灵修都十分合适。每篇祷告都以认罪开始，接着承认自己具体的罪，感谢耶稣代替我们活出了完全无罪的一生，并为我们舍命；随后求圣灵帮助我们追求圣洁，最后以宣告上帝赦罪的应许结束。

“*Prone to Wander*有许多值得称赞之处……这本书涵盖了基督徒生活的各个层面。我非常欣赏它所描述的目标和提供的方法。”

——利兰·莱肯

“我们能学习如何用上帝的话向他祷告……并在生命中的各个方面赞美他的恩典。我强烈推荐*Streams of Mercy*。”

——约翰·弗雷姆

这本书对你有帮助吗？
欢迎到网络平台写下你的评论。
作者十分珍惜每一位读者的反馈！

你也可以写邮件给 P&R 出版社
(editorial@prpbooks.com)，告诉我们你的
想法和建议。我们很期待收到你的来信。

“如果你正拿着这本书，是因为你在纠结自己与神的关系是否正确……那么你会在这些书页中找到扎实、符合圣经的帮助。”

——唐纳德·S·惠特尼（Donald S. Whitney），南方浸信会神学院圣经灵修学教授兼神学院副院长；《我如何确信自己是基督徒？》作者

神真的爱你吗？你真的得救了吗？你担心罪和苦难对你的掌控力比神还要大——但神并不会因你的恐惧和疑问而感到受威胁，他恰恰是那位能向你显明他对你心意的主。威廉·史密斯（William Smith）结合他的牧养和辅导经验，提供了基于圣经的灵修内容、反思问题以及切实可行的行动要点，帮助你在日常生活中不断加深对神的爱、应许和看顾的信心。

在《31天生命灵修》系列中，圣经辅导员和圣经教师将引导你阅读针对特定处境或挣扎的经文，帮助你日复一日地将神的话语实际应用生活中。

“……每一次每日阅读都带来全新的视角、解除束缚的洞见和聚焦思想、坚固灵魂的圣经智慧。……花一个月时间，让《确据》（Assurance）这本书来丰富你对神的信仰。”

——戴夫·哈维（Dave Harvey），佛罗里达州那不勒斯市峰会教会教导牧师；《当罪人说“我愿意”：在婚姻中发现福音的大能》作者

“比尔（Bill）并没有无视我们的怀疑，也没有轻视我们的感受。相反，他始终如一、温和且充满智慧地将我们引向那位大牧者和圣经。”

——鲍勃·凯勒门（Bob Kelleman），信仰圣经神学院战略发展副总裁兼学术院长；《悲伤：与耶稣同行》作者

威廉·P·史密斯（William P. Smith）曾在多间教会服侍，担任过基督教辅导与教育基金会（CCEF）的教员，并在威斯敏斯特神学院教授实践神学。他是《用恩典的话语养育儿女》（Parenting with Words of Grace）和《好好去爱（即使你未曾被爱过）》（Loving Well (Even If You Haven't Been)）的作者。



BIBLICAL
COUNSELING
COALITION

