

S H A M E

羞 耻

BEING
KNOWN AND
LOVED

被认识与被爱

31 天 生 命 灵 修

31-DAY DEVOTIONALS FOR LIFE

ESTHER LIU

埃丝特·刘

你是否曾在某些方面感到自己“不如人”？觉得自己不够好、不够资格？你是否害怕别人认识真实的你，而把生命中的某些部分隐藏起来、不让人知道？你是否发现自己陷入了一种循环，试图不断靠表现来证明自己、弥补自己的软弱？如果是这样，那么你来对地方了！在这本真诚而优美的著作中，埃丝特·刘以一位值得信赖、谦卑的引路人身份，陪伴那些有同样挣扎、渴望从羞耻的枷锁中得释放的人。她以关怀和怜悯引导读者更深入地解羞耻这种多层面的经历，并让我们看见一个荣耀的真：借着那位担当我们羞耻的救主耶稣基督，我们如何在生命中彻底胜过羞耻。

——**迈克·R·埃姆莱特**，基督教辅导与教育基金会（CCEF）
教务长兼辅导师；《圣徒、受苦者与罪人》作者

埃丝特·刘温柔地帮助我们直面生命中黑暗艰难之处，为要使我们更亲近救主。如果你或所爱之人正与羞耻争战，书中汇编的十项圣经真理将成为你的帮助与装备。这本书已滋养了我的灵，我也十分期待上帝将如何使用她的作品帮助更多人认识基督的爱，以及他与我们何等亲近。

——**乔纳森·D·霍姆斯**，菲尔德斯通辅导中心执行董事

埃丝特·刘以精准细腻的笔触捕捉到了那无处不在的羞愧之声，以及那位完美的基督——他能赦免并修复我们自己或别人给我们定下的罪名。埃丝特满怀同理心又掷地有声地宣称，羞愧之声终将被基督的恩典与爱所战胜。这份每日灵修材料表达了许多朝圣者心中所想，但他们又因害怕而不敢公开表达出来。这本优美而揭开内心深处的灵修作品展现了直面伤痛的力量，同时劝勉我们迈向基督、得着医治。

——**彼得·翁**，救主城际事工社区参与项目经理；活信社区教会事工主任（PCA）

埃丝特·刘温柔地向那些因羞耻而感到不安、不确定上帝的爱是否也临到他们的人，传递出上帝的心意。《羞耻》充满引人深思的经文、实用的反思，以及埃丝特亲身经历

羞耻的故事。如果你正与羞耻争战，你将感受到埃丝特对你的理解与关怀，她邀请你进入这样的盼望：耶稣会在你的挣扎中遇见你，并帮助你。

——**达比·A·斯特里克兰**，基督教辅导与教育基金会（CCEF）辅导师；《这是虐待吗？》作者

你可能会带着一种自己毫无价值的感觉翻开这本灵修书——谁没有过这种感受呢？或者更直接一点：“你真令人恶心。”无论是哪种情况，请翻开这本书试着读前两天的内容。你会像我一样，继续读下去。

——**爱德华·T·韦尔奇**，基督教咨询与教育基金会（CCEF）教员兼辅导师；《羞耻的终结》作者

羞耻

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

羞 耻

被认识与被爱

埃丝特·刘

The logo consists of the letters 'I' and 'R' in a stylized, bold, serif font. The 'I' and 'R' are connected, with the 'R' having a distinctive shape where the vertical stroke is slightly curved and the top loop is open.

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

Shame: Being Known and Loved

31-Day Devotionals for Life

Esther Liu

Originally published 2022

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

如何滋养你的灵 7

引言 9

我们的羞耻

第 1 天：从结局开始 15

第 2 天：你的故事是什么？ 17

第 3 天：“我必须躲藏” 19

第 4 天：“我有问题” 21

第 5 天：“我会更努力” 23

第 6 天：更美的道路 25

上帝与我们的羞耻

第 7 天：他看见人所不见的 29

第 8 天：他不放弃罪人 31

第 9 天：他怜悯尘土之躯 33

第 10 天：他与你同在 35

第 11 天：他永不会忘记你 37

第 12 天：他颠覆世俗的标准 39

第 13 天：他真的认识我 41

第 14 天：他拣选未被拣选之人 43

第 15 天：他亲身经历羞耻 45

第 16 天：他在十字架上经历羞耻 47

第 17 天：他为我们承受羞耻 49

我该做什么？

- 第 18 天：在基督里安息 53
- 第 19 天：当你感到被拒绝时转向耶稣 55
- 第 20 天：回到你慈爱天父的家中 57
- 第 21 天：在岔路口选择上帝 59
- 第 22 天：将房子建在磐石上 61
- 第 23 天：服侍他人 63
- 第 24 天：以平凡的爱去爱 65
- 第 25 天：诚实地面对你的破碎 67
- 第 26 天：用上帝所赐的安慰去安慰他人 69
- 第 27 天：在荆棘中寻找恩典 71
- 第 28 天：依靠他人 73
- 第 29 天：把盼望放在耶稣身上 75
- 第 30 天：在信心中坚忍 77
- 第 31 天：享受救赎的微光 79

结语 81

致谢 85

注释 87

推荐参考资源 89

如何滋养你的灵

每天一点点都能对你的灵魂大有裨益。

我在早餐时给孩子读圣经。读得不多，也许就几节经文。但我努力在每个工作日都坚持。

我和妻子每晚睡前会为其中一个孩子祷告，每晚轮流为不同的孩子祷告。通常只花几分钟时间，不做冗长繁复的祷告，但力求夜夜坚持。

这些操练虽耗时不多，却能造就人，给人带来盼望且大有功效。

这本灵修书也是如此。每篇内容简短，如同几口滋养饥渴灵魂的圣经甘露。你可以在通勤地铁或公交上阅读，也可以每晚与配偶共进晚餐时一起研读。坚持三十一天每日操练，必使你受益匪浅。

为何如此？

我们从圣经开始。上帝的话语大有能力。藉着圣灵的工作，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。将上帝的话语与你的挣扎相连至关重要。阅读这本灵修书时，你会常看到“你”这个字——因为埃丝特正在直接对你说话。每篇阅读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。羞耻如顽疾般纠缠我们，又如阴沉的暴风雨随行不去。这是痛苦的经历。我们会感到自己暴露无遗、遭人拒绝、污秽不堪，觉得自己是个失败者。羞耻使我们与他人疏离，尤其是那些我们亟需帮助的人。然而，信徒仍有盼望。基督正是为满心羞耻之人而来。圣洁的主遮盖赤身露体的人，接纳被弃绝的人，洁净污秽的人，安慰失败的人。我们在上帝的话语中看见灵魂的伟大救主，他重新校准我们的敬拜。羞耻不再占据我们的心；基督才是我们生命的中心。我们拥抱上帝的话语，因它将羞愧之人指向基督——我们唯一真实充足的根基。

如果您觉得这本灵修书有帮助（我深信必是如此！），请在人生的不同阶段重读它。未来一个月细细研读，一年后再重温，提醒自己：在基督里，你被上帝所认识、被上帝所爱。

如果读完埃丝特的灵修书后您需要更多福音资源来应对羞耻感，书末列有她推荐的著作。购买并善加利用吧。

准备好了吗？我们开始吧。

狄帕克·雷朱

引言

这本书差一点就没能写成。

这或许是个奇怪的开场白，但确是实情。我如此坦言，因其与本书主旨息息相关。这本书几乎因羞耻而夭折——几乎未能写成，只因身为作者的我自觉不配执笔。我觉得自己恩赐不足、智慧不足、洞见不足、自律不足、技巧不足、灵性不足。我算什么？不过是个无名之辈。谁会愿意读我的文字？我毫无价值可贡献。何必浪费大家时间？何必徒劳尝试？这类自我怀疑、自我定罪的念头在我心灵中盘旋不去，那持续不断的低语在耳畔嘶鸣，令我窒息瘫痪。

这正是羞耻的写照——也是我们许多人不同程度定期经历的常态，即便不是因为想写一本书。我们在职场、学校或教会中，都曾听见那自我怀疑、自我厌弃的声音。它浮现在社交场合、恋爱关系与家庭生活中，当日常繁忙暂歇、思绪沉淀时，便悄然渗入我们的意识中。

那个声音说你不够好——因为你的外貌、体重、体型或肤色；因为你还单身而非儿女绕膝；因为你总是与众不同，格格不入。

那个声音说你不够好——因为你过去做的事情；因为你今天的种种挣扎；因为别人对你造成的伤害，令你自觉污秽不堪。

那个声音说你永远不够好，因为你生命中只经历过拒绝与失败。因为你没有出身在理想的家庭。因为你没达到别人——包括上帝——对你的期望，或是你对自己的期望。因为在人生的某个时刻，你开始把儿时父母对你说的那些伤人的话内化成自我认知。又或者是那种不配得感：仿佛自己不存在、没有人听见你的声音、被忽视、被冷漠对待、被人遗忘——这些经历一点一点累积起来，成了“你不重要”的证据。

那个声音告诉你，你永远不够好，因为当你观察他人时，他们似乎不像你这般挣扎。他人总是从容、快乐、高效、成功、能干、合群、受欢迎、被爱、成圣、多结果子——而你却.....并非如此。所以你不仅感到不够好，还因这种不够好而感到孤独。你有一种缺陷感——觉得自身有问题，认为自己就是症结所在——同时伴随着一种孤立感。

羞耻感可能令人痛苦，甚至使人崩溃。对我们某些人而言，它吞噬了整个生命。

我们该如何面对羞耻？这本灵修书试图开始回答这个问题。关键在于开始。经过三十一天的共读，我们不会完全摆脱羞耻的枷锁，也不会彻底参透这个问题。羞耻感复杂而多面，不存在简单敷衍的解决方案或速效药。但当我们一同查考圣经时，我盼望你能看见确实存在重要的答案——这些答案或许能为你生命带来有意义的改变，使你走上不同的轨迹。

我写作此书时，正担任宾夕法尼亚州基督教辅导与教育基金会（CCEF）的辅导员。我有幸陪伴许多将生命重担托付于我的人。羞耻感是常见的问题。无论表面问题是抑郁、焦虑，成瘾、愤怒、人际关系、单身还是

强迫症.....羞耻常如影随形。我在这本书中的反思源于多年来一次次宝贵的交谈，在这个过程中我们一同思想上帝对那些被羞耻充满的灵说了什么。

我是作为有同样挣扎的人而写下了这本书。羞耻始终是我生命中最顽固的争战之一。我深知自我定罪的声音与被拒的刺痛，也熟悉那种焦虑感、决心做得更好、成为更好的人的执念——以及竭尽全力仍觉得不足够的滋味。我熟悉自我防卫、躲藏与经营个人形象。

这一切表明，我不仅是以专业的身份谈论羞耻，更是作为一位在自身羞耻挣扎中蒙受深刻拯救的过来人——因着满有怜悯恩慈的上帝，以及向我显出这般怜悯恩慈的那些人。

以下是开始之前的一些引导性思考与使用建议：

- 请量力而行。默想可能引发痛苦情绪与回忆。允许自己暂停休息，隔日或每周进行一次——选择最智慧可控的节奏。
- 考虑邀请他人为你祷告——或一起读本书。羞耻在本质上使人孤立，而在安全智慧的关系中我们找到恩典与怜悯。
- 把握机会实践——让真理渗入心灵，循序渐进重塑生命。使用日记本或建立电子文档记录感悟会有所帮助。

归根结底，我们充满羞耻的灵魂仍有盼望。即将开始的旅程正是为了发现这盼望。我们将发现，这并不存

在于一套原则或策略中，也不在我们自己里面。相反，我们终极而永恒的盼望乃在于一个人。他已定意不再使羞耻、毫无价值和被拒绝的感觉对我们的生命拥有最终话语权。他甘愿付出一切、牺牲一切，甚至舍去自己的生命，为要成就这事。主啊，救主，求你成就这事。

我们的羞耻

羞耻常常潜伏在阴影中。相较于识别我们生活中的焦虑、抑郁、迷恋工作、愤怒或成瘾，察觉这些经历背后常伴随的羞耻感往往更为困难。我们可能挣扎于完美主义、倦怠、绝望、逃避现实、自残等种种问题——却忽略了内心深处的不配得感。

羞耻在黑暗中滋长，因此我们迈向盼望的第一步，就是清楚地辨认羞耻。当我们更理解自己的羞耻，并学会向上帝和他人倾诉时，便开始寻见生命的真光。

第 1 天

从结局开始

看哪，神的帐幕在人间。他要与人同住……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）

亲爱的信徒，当我们启程时，请明白这段旅程或许会很艰难。我将邀请你思考那些你可能宁愿回避的事。因此我从终点开始，让你瞥见我们的目的地——使你不会徒然进行这项艰难而混乱的工作。

今日的经文描述了上帝与你同住的那日。他将亲近你，温柔地擦去你的每一滴眼泪。悲哀、哭号和疼痛都将消失。羞耻不会在你生命中拥有最终的话语权。

想象那一天——不再有痛苦，也不会再嫉妒人、与人比较，你将在自由中放胆去爱与服侍；不再没完没了地去证明自己，你将完全以主为乐并经历他对你的喜悦；不再有排斥、孤立与拒绝，他将永远与你同在；不再有罪恶、失败或遗憾，旧事都已过去；不再有自我厌恶、见不得人的秘密或焦虑与挣扎。只有喜乐、归属感、亲密、光明、良善、光辉、美善、安息与生命。

这听起来或许好得难以置信，没关系。此刻，即使一丝微光的可能性也已足够。

你可曾看过这样的动作片：紧张感不断升级至近乎绝望？敌人占据上风，局势黯淡。但如果你提前知道了

剧情再去看电影呢？你的体验会截然不同。无论发生什么，无论多少好人死去，无论局面多么绝望，你都知道正义终将得胜。

今天的经文是我们未来的写照。我们与羞耻同行的旅程如何终结，并非悬而未决之事。上帝已得胜。藉着基督的死亡与复活，我们已然得胜。亲密、交融、光明与荣美终将得胜。我们需要这个确据，需要这样的盼望——纵使羞耻如乱麻纠缠，纵使眼前黑暗难解、看似无可救赎，美善也必为我们得胜。即便此刻看不见，即便无法想象如何实现，即便今天的处境完全相反。这正是今天的经文向我们显明的应许。

辅导中最艰难的往往是第一次会谈。受辅者在讲述为什么需要帮助时往往越说越绝望：“问题太多了，根本解决不了……”

“但你已经来到这里了，”我常这样回应，“是上帝在引领你寻求帮助，带你进入这间辅导室。或许这正是他在向你显明：他正在寻求你，而且他早已动工。”

我想此刻也是一样的。你本来可以做其他的事情，却选择阅读这本灵修书。或许上帝正借此向你显明：他定意要赎回你生命中那些破碎羞耻的片段。

前路固然艰难。但既然知道上帝早已动工，既然知道他终极的旨意，愿我们都能得到一丝勇气，踏入这救赎的工作。

默想：开始读这本灵修书时，你是否感到挫败或怀疑？或者你充满盼望？还是不敢盼望？今天的内容对你有什么影响？

行动：向上帝倾诉你的感受，求他在当下的处境中与你相遇。如果你愿意，可以写下你的祷告。

第 2 天

你的故事是什么？

于是，女人见那棵树的果子好作食物……就摘下果子来吃了；又给她丈夫，她丈夫也吃了。他们二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露体，便拿无花果树的叶子，为自己编作裙子。（创3:6-7）

“我真为你骄傲。”安德鲁从小渴望从父亲口中听到这句话，但他所做的一切似乎永远都不够。尽管如今他已是事业有成、备受尊敬的商人，但无论多少成就、赞誉、财富或地位，都无法消除他内心深处挥之不去的不配得感。

“不会有敬虔的男人愿意娶我的。”汉娜将贞洁献给了一个她以为会成为未来丈夫的男人，却遭到背叛和抛弃。留下的只有自我厌恶。

两个关于羞耻的故事。

还有一个故事。一男一女曾在园中，一切安好。创世记 2:25 特别指出他们“二人赤身露体，并不羞耻。”但我们知道后面发生了什么：禁树、蛇的诡诈。果子看起来诱人，女人吃了，男人也吃了。他们突然从“赤身露体不羞耻”变为用无花果树叶遮体，因为深感羞耻。这种在他人面前遮掩的倾向代代相传，直至今日。

从这些故事中我们看到羞耻有哪些特点？

首先，羞耻关乎他人。安德鲁渴望父亲的认可，汉娜害怕没有人愿意娶她，羞耻使亚当夏娃彼此遮蔽并躲避上帝。每个人的羞耻故事中都有这些角色。

其次，羞耻感与标准相关。亚当和夏娃在违背上帝禁止他们吃分别善恶树果子的命令后感到羞耻。他们未能达到他的标准。如同亚当、夏娃、安德鲁和汉娜一样，当我们未能达到某些标准时——无论是上帝的命令、父母或朋友的期望，还是文化规范——我们也会感到羞耻。我们使用各种标准作为衡量自我价值的准则，当未能达标时便经历羞耻。

以下是需要思考的几个问题：

- 让你感到羞耻的经历是怎样的？
- 哪些具体的经历促使你读这本灵修书？
- 过去有哪些人的意见对你真正重要？
- 如今你寻求谁的认可，或害怕谁的不认可？
- 在哪些方面你容易陷入试探、想要努力证明自己？
- 你未能达到哪些标准？

我鼓励你具体说明，因为上帝希望这段旅程是个人性的。他正对你说话——针对你的故事。他知道那些使你的羞耻感挥之不去的具体人物和标准。他的怜悯正触及你特定的不安与伤痛。他应许要帮助你。当你开始辨识自己羞耻感的经历中的细节时，你愿意向他倾诉并寻求帮助吗？

默想：从上述列表中选择一个问题作答。暂时不要做道德上的评判——现阶段你唯一的目标是识别更多具体的细节。

行动：写下两三条你常用来要求自己却未能达到的标准。如果之后想到更多，可随时补充到列表中。

第 3 天

“我必须躲藏”

那人和他妻子听见神的声音，就藏在园里的树木中，躲避耶和華神的面。耶和華神呼喚那人，對他說：“你在哪里？”他說：“我在園中聽見你的聲音，我就害怕，因為我赤身露體，我便藏了。”（創3:8-10）

当我们寻找羞耻时，我们会寻找生活中那些我们试图隐藏、掩盖、假装的地方：

- 一个十一岁的男孩想方设法向父母隐瞒他的学校成绩，害怕他们的失望。
- 一位童年遭受性虐待的受害者避免向朋友透露自己的过去，害怕他们会因她的“包袱”而感到厌恶。
- 一个男人学会压抑自己的情绪，从小被教导男孩不哭，情绪是软弱的表现。
- 一位女性选择宽松的衣服遮掩自己发胖的身材。
- 一对已婚的夫妇在周日的教会和社交媒体上灿烂微笑，假装一切安好，而他们的生活却在紧闭的门后分崩离析。

我们许多人假装自己比实际状况更好。我们只向他人展示自己想让他们看到的一面。为何如此？因为我们害怕人们会发现我们丑陋不堪的那部分，继而拒绝我们。我们独自挣扎，因我们尚未准备好承担认罪、坦露与诚实的风险。羞耻感会扰乱并侵蚀我们的关系，这也包括我们与上帝的关系。因此亚当说：“我在园中听见你的声音，我就

害怕。”

提姆·凯勒曾写道：“没有了解的爱是肤浅的安慰；没有爱的了解是我们最深的恐惧。但被全然了解并全然被爱……是我们最迫切的需要。”¹

现实是，人际关系既复杂又混乱，常伴随着焦虑。许多人满足于关系中“肤浅的安慰”，但凯勒的话指向更丰盛的可能：或许脆弱与亲密能再次如亚当夏娃犯罪前那般，带来安全感与生命活力。或许我们能找到脱离躲藏的出路，它能让我们体会被全然了解并全然被爱的喜乐。

“你是第一个听我倾诉的人……”当辅导对象对我说这句话时，无论接下来他要承认的是什么，我都明白那是圣灵所赐的胜利：从黑暗到光明、从孤立到团契、从隐秘躲藏到自由新生的荣耀转变。这英勇可敬的时刻正体现了上帝对我们的生命与关系的旨意。我们在后续的灵修内容中将看到上帝如何借耶稣基督来成就这个旨意。

默想：你常向别人隐藏什么？你希望自己故事中的哪些部分或性格的哪些方面不被人知道？现在你有哪些难以启齿的挣扎？

行动：思考你在关系中是如何隐藏的——是否说谎或夸大？回避表露情感与挣扎？请写下你惯于隐藏、掩饰或伪装的几种方式。

第 4 天

“我有问题”

拉班有两个女儿：大的名叫利亚，小的名叫拉结。利亚的眼睛没有神气，拉结却生得美貌俊秀。雅各爱拉结。

(创 29:16-18)

今天的经文呈现了一种对比，与羞耻感挣扎者可能产生共鸣：“利亚的眼睛没有神气，拉结却生得美貌俊秀。雅各爱拉结。”

从利亚身上我们可以看到罪咎与羞耻的区别。罪咎是：“我做错事了”，而羞耻是：“我有问题；我出了问题。”“眼睛没有神气”并不代表利亚做错了什么。但她确实存在缺陷。她没能达到某种标准，雅各的爱便归于拉结。这无关罪咎……却与羞耻息息相关。

如果你正与羞耻感抗争，或许也在与自己的“眼睛没有神气”角力。这可能关乎你的形体外貌、社交能力或者履历，也可能联系着过往的过失或当下生活的混乱。无论你给自己定下怎样的标准——若在比较中自觉逊色、被忽视或遗弃——这故事正是为你而写。如果你曾感到自己毫无价值、不配被爱，这故事正是为你而写。

我们仍在创世记中，但羞耻已无处不在。即便没有明确使用这个词，圣经始终关乎羞耻——关乎不配得的体验、遭拒的痛苦、不够好的孤立感；关乎像雅各这样评估他人是否可爱的人；关乎决定价值或没有价值的标准（在此指拉结的

美貌和利亚眼睛没有神气)。

有时我们甚至不确定自己的“没有神气”究竟是什么。我们的羞耻感可能源于某种心理反向推导——当我们总是被忽视和拒绝时，难免会推断自己肯定存在某些缺陷，即使我们也不确定那是什么。当苦难与痛苦压顶而至，我们不禁会揣测上帝是否对我们不悦，在他眼中我们是否只是次等基督徒。“我一定有什么问题——否则我的生命不会是这样的光景。”

今天我们要做什么？我们将继续在圣经中寻找和羞耻有关的故事，让我们通过圣经来看待羞耻，帮助我们解释自己的羞耻感的体验。你是否与利亚“眼睛没有神气”产生共鸣？是否渴望自己能更像拉结？上帝的话语并不是高高在上、与这些体验毫不相关，而是极其真实地描绘出今生的生活可能是什么样子、让人感受到什么——也描绘出差耻可能是什么样子、让人感受到什么。上帝明白这一切。随着我们继续研读圣经，我们会看到他也决意要为此采取行动。

默想：你常因什么事情感到不安？你习惯在哪些方面与他人比较？

行动：写下简短的祷告词表达你的不安：“上帝啊，我正因_____而挣扎。”如果你有信任的朋友，不妨与之分享。

第 5 天

“我会更努力”

利亚怀孕生子，就给他起名叫流便（就是“有儿子”的意思），因而说：“耶和华看见我的苦情，如今我的丈夫必爱我。”她又怀孕生子，就说：“耶和华因为听见我失宠，所以又赐给我这个儿子。”……她又怀孕生子，起名叫利未，说：“我给丈夫生了三个儿子，他必与我联合。”（创 29:32-34）

我的辅导对象索菲娅长期与饮食失调抗争。她会暴食后催吐，体重增加时就通过节食和过度运动来惩罚自己。她渴望被爱，渴望变美——却始终达不到自己设定的标准。

你能理解索菲娅吗？“只要我更……就是更值得被爱的。”更漂亮、更自律、更聪明；或不那么情绪化、不那么笨拙、不那么依赖人。

这种逻辑乍看之下是合理的：如果你因X、Y、Z而深陷羞耻，那么解决方法就是改正X、Y、Z。

辅导员兼教师大卫·鲍力生（David Powlison）将这种现象比作攀登阶梯。每一级阶梯代表我们生活中的某种标准，无论是外貌、智力、侍奉还是其他方面。¹你在阶梯上的位置越高，自我感觉就越好；位置越低，就越容易屈服于一种充满羞耻的卑微的状态。我们常仰望阶梯上方的人，陷入自我定罪或嫉妒；看到那些远在我们下方的人时，又生出优越感甚至论断的心；而当我们往下看到紧挨着我们的人时，又担心他们可能超过自己。

在今天的经文中，我们看到利亚也在攀登阶梯。那个时代女性的价值体现在生育能力上。利亚深信自己生的孩子越多，丈夫就会越爱她。“如今我丈夫必爱我...这次我丈夫必爱我...”如此循环往复。

我们或许相信爬上特定阶梯的顶端就能解决羞耻感，并获得我们迫切渴望的收益：爱、接纳、自我价值、存在意义。于是我们鞭策自己更加努力。我们感到压力必须做得更好、成为更好的人——不断向上爬。与此同时，我们充满焦虑与不安。别人的成功威胁着我们。我们或是傲慢自义，或是嫉妒沮丧。重担压身，疲惫不堪。

明天我们将看到攀登阶梯的方式最终无法兑现它的承诺。即便登顶，它也不能带来真实持久的自由、平安与满足。这就是为何鲍力生称之为“通往虚无的阶梯”²。这也是我常将攀登阶梯称为“地狱的阶梯游戏”的原因——因为这种自我依赖、焦虑挣扎的本质带着地狱的特质，最终无法将你从羞耻中拯救出来。

但今天我们的目标是识别自己可能正试图通过自我证明和改进来逃避羞耻的方面。我们要思考爬阶梯如何使我们既疲惫又焦虑。我们要祈求另一条出路。

默想：思考你倾向于攀登哪种阶梯。是学术成就、事业成功还是家庭美满的阶梯？还是个人魅力、恩赐或社会地位的阶梯？如果你不确定，可以检视生活中哪些方面会让你陷入嫉妒、比较或自义。

行动：今天试着识别出你想要“攀登阶梯”的那些时刻。写下你的观察。

第 6 天

更美的道路

她又怀孕生子，说：“这回我要赞美耶和華。”
因此给他起名叫犹大（就是“赞美”的意思）。
这才停了生育。（创 29:35）

我们中有些人正竭力攀登阶梯，却渐渐失去盼望；有些人已然放弃，屈从于羞耻；还有些人或许已攀至相当高度，却发现高处并未治愈内心的不安。当索菲娅（见第 5 日）去年夏天达到理想体重时，她起初欣喜若狂。但焦虑很快卷土重来。此刻她感受到维持减肥成果的沉重压力，甚至开始思索若再减五磅是否会更美。历经千辛万苦登顶后，她意识到还有更多阶梯要攀爬。

我们在昨天的经文中看到利亚也曾试图攀登阶梯。为雅各生下三个儿子——在古代近东社会已属可观。但长子不能满足她的期待，因为她仍通过次子...甚至第三个孩子寻求雅各的爱。她缺失的爱并不是因为她不够努力而导致的。

当攀登阶梯徒劳无功时，你该怎么办？当竭尽全力仍不足时，你还有什么盼望？在今天的经文中我们见证了利亚的转变。第 34 节与第 35 节之间发生了某种转变。当她生下第四个孩子后，她不再执着于雅各对她的爱。她产后的宣言中完全没有提到雅各。昔日的“如今我的丈夫必爱我”已转化为“这回我要赞美耶和華”。

你想要知道那能给你的羞耻感带来盼望的源头吗？你想找到一条比攀登阶梯的游戏更好的道路吗？从利亚

的改变我们可以看到：认识上帝、与他建立关系并赞美他，能帮助我们走下那通往虚无的阶梯。

你们中有些人曾在这类阶梯上竭力挣扎。或许会与我多年前写下的这首《无名者颂》产生共鸣：

当你感到被忽视且无足轻重
当对成功的期盼接连遭遇失败
当你在平庸之海沉浮而他人熠熠生辉
当真诚努力终归于虚无与徒劳
无用，丑陋，永远不够好
当这一切诱惑你放弃时.....
我祈求你能明白
无法在必输的游戏中获胜，实为一种怜悯。

这是我在羞愧阴郁时向自己发出的微弱祷告——愿我能看清自己正在参与一场永无胜算的游戏。或许我最终能清醒地走下阶梯。我祈求我在受挫的抱负中看见上帝的良善，找到生命中更美的一条路，最终让我找到他。如今我继续为此祷告，也如此为你们祈求。愿他调转我们的心归向他。这正是下一节我们要探讨的重点。

默想：你是否曾经历过攀爬阶梯游戏的徒劳？描述你当时在爬哪一种阶梯，以及为什么它徒劳无用。

行动：写下一篇祷告，祈求上帝帮助你看见你正在爬的阶梯的虚妄，并找到一条更美的道路。结束时请听或者唱你最喜欢的赞美诗。

上帝与我们的羞耻

在本节中，我们将探讨我们的主对与羞耻感挣扎的人那永不改变的心肠。我们看见一位上帝，即使有充分的理由转身离开他的百姓，却仍然坚持爱他们。我们看见一位上帝，他定意亲近被拒绝的人与不配的人并与他们建立关系。我们注目耶稣基督——他是破碎者、软弱者与污秽者终极的盼望。在他里面我们最深刻地体会到，即使在我们最黑暗、最不堪的光景中，我们也被完全认识、完全被爱。

首先，我们要回到创世记。

第 7 天

他看见人所不见的

夏甲就称那对她说话的耶和華為“看顾人的神”。因而说：“在这里我也看见那看顾我的吗？”（创 16:13）

我曾参加一场聚会，结束时却在车里哭泣。发生了什么？我仍是那个经常害羞、笨拙又无趣的自己。很快，“害羞、笨拙、无趣”就变成了“完全沉默且对谈话毫无贡献”。我在聚会上几乎不说话，以至于所有人都彻底不再看向我。最后他们全都背对着我在开心地交谈。我仍记得那种不被人看见的刺痛感。

你曾经感到没有人看见你吗？或许你在职场、教会或自己家中像个局外人。有一个“核心圈”，而你不在其中——你感到自己好像隐形了。可能别人获得了所有关注，而你却被忽视。也许你的福祉曾被（或正被）漠视，遭遇长期忽视或虐待。或许上帝似乎祝福了所有人唯独漏掉你——让你怀疑他是否已将你遗忘。

在今天的经文中，我们遇见亚伯兰和撒莱的使女夏甲。亚伯兰和撒莱已领受上帝荣耀的圣约应许：地上万族都要因他们的后裔得福（参创 12:3）——然而撒莱不能生育且过了生育年龄。上帝的圣约应许似乎无法实现，于是撒莱将夏甲给亚伯兰，让她代为生子。夏甲的怀孕引发家庭矛盾，迫使她逃往旷野。怀着身孕，脆弱无助，独自置身荒野……夏甲的处境可谓绝望。

但这并非绝境。当夏甲孤独困苦时，上帝看见了她。他差遣天使在一次神圣的相遇中安慰她。她将生下儿子，

上帝必看顾他们。夏甲在他眼中至关重要。

这个故事的动人之处在于夏甲的身份。她不是一个重要的角色，也不是上帝特殊应许的承受者。亚伯兰和撒莱才是这里的关键角色。

因此夏甲的故事颠覆了我们的预期，因为它扩展了上帝所眷顾之人的范围。我们难以想象他会竭力看顾故事中的使女，更不确定他竟会将这故事永远载入圣经...或许正是为了颠覆我们对他眷顾对象、他所注视之人的固有认知。

羞耻感宣称：“你无足轻重。”但上帝却关怀那些我们以为他不会在意的人。他看见那些常被忽视的面孔，他的目光满含赐福、眷顾与看顾。这让我们生出盼望：或许他那看顾的目光也正注视着我们——那些同样感到渺小、卑微、没人看见的人。

回想那次宴会上众人背对我的情景，如今我明白：有一位上帝从未转身离我而去。他的面容与目光正如同当年注视夏甲那般注视着我，他对你说、也对我说：“我看见你。”

默想：你曾经历过被忽视的时刻——仿佛自己无足轻重吗？当时发生了什么？你的感受如何？你是如何回应的？

行动：你在读今天的灵修内容时可能会产生抵触情绪。这些内容或许显得不真实。请诚实地面对自己是如何看待这些经文的：你是否感到安慰？还是感到漠然？难以相信？花一些时间坦诚地向主祷告。

第 8 天

他不放弃罪人

以色列人行耶和华中看为恶的事，忘记耶和华中他们的神，去侍奉诸巴力和亚舍拉……以色列人呼求耶和中的时候，耶和中就为他们兴起一位拯救者救他们。（士 3:7, 9）

基督教辅导与教育基金会辅导员与教师爱德华·韦尔奇（Ed Welch）曾以“士师记里充满了实在、实在败坏的人”作为研经分享的开场白。这句话至今仍在我心中回响。

如果你读过士师记，便知道其中记载了整本圣经里最骇人听闻的故事。其中所描述的罪不仅可悲，更是循环往复。书中不断重复的叠句是“以色列人行耶和华中看为恶的事”——不是一次、两次、三次……而是反复出现（参士 2:11； 3:7, 12； 4:1； 6:1； 10:6； 13:1）。他们似乎始终无法回归正轨。韦尔奇博士对这群人的评价确实准确。

问题是，如果你深陷羞耻感的挣扎，或许会把自己看为非常非常糟糕的人。你明白别人也不是完美的，却坚信自己的罪与缺欠更严重。你能承认他人或许也有破碎的过往……但发生在你身上的事、你容许发生在你身上的事……那种被玷污、破碎与污秽的深度，似乎独树一帜。

绝望渗入我们心底。我们虽知道上帝爱不完美、破碎与污秽之人，却觉得自己特别地不完美、破碎与污秽。这不仅仅是义与罪的区别。那些被羞耻感深深困扰的人往往会感到自己罪恶深重。这不仅仅是洁净与污秽的区别——我们觉得自己令人作呕、肮脏。不仅不好，

甚至是非常、非常糟糕。当上帝谈到他的爱时，我们可能会想，他肯定不是在说像我们这样的人。

那些非常、非常糟糕的人还有盼望吗？我们继续读到第 9 节：“以色列人呼求耶和华的时候……”

我们悬着一颗心。当那些非常、非常糟糕的人——屡次犯罪、罪恶深重的人——向主呼求拯救时，会发生什么？

“耶和华就为他们兴起一位拯救者救他们。”

主没有放弃他们。相反，他听见他们的哀求。他回应、他介入、他成就、他拯救。不是一次，不是两次，而是一而再再而三。今天的经文，以及整卷士师记，向我们显明一个极其谦卑的真理：在我们的上帝那里，破碎的人仍有盼望。我们的上帝为非常、非常糟糕的人提供盼望。虽然在士师记中，我们罪恶与破碎的终极盼望和拯救者尚未到来，但我们仍为这位不放弃我们的上帝而感到震惊。

亲爱的信徒啊，或许是一团糟的信徒，你可能深信自己已无可救药、不配蒙恩。但在我们的上帝那里，你仍有盼望。

默想：你的生命中是否有什么事情让你觉得你比别人糟糕？

行动：在今天的经文中，以色列人向耶和华呼求，他就垂听。我邀请你也向主呼求，诚实地承认自己的失败与羞耻。求他帮助你。

第 9 天

他怜悯尘土之躯

父亲怎样怜恤他的儿女，耶和華也怎样怜恤敬畏他的人。因为他知道我们的本体，思念我们不过是尘土。（诗 103:13-14）

克里斯列举了自己的失败。他想要改变。但过去一周的经历证实了他一无是处。他本可以更自律、更有爱心、更好地管理情绪、更勤于祷告和读经.....

我仔细听完，然后插了一个可能令人厌烦的问题：“那上帝呢？你觉得他现在对你的态度是怎样的？”

这个问题为什么经常使人白眼和叹息，我有一些理论。基督徒往往“知道”这个问题的正确答案。就像主日学的标准答案总是耶稣。我们知道上帝爱我们，知道我们在基督里被上帝接纳。我们在理性上明白这些真理，但所知与所行之间却常存在割裂。

我们理性上知道上帝爱我们。但实际生活中，我们却表现得仿佛只有行为良好——或至少还算体面时，他才会以爱眼看待我们。我们理性上知道上帝满有恩慈怜悯，却时常想象他缺乏耐心，再犯一次错就会放弃我们。我们理性上知道上帝充满怜悯，但当我们感到脆弱无力、如尘土般渺小时，却难以想象主对我们的态度竟是怜恤。不是轻蔑或厌恶，不是刺骨的愤怒与失望，而是怜恤。

当克里斯有机会反思时，他意识到自己常想象上帝在恼怒与失望中对他摇头的模样。拜托，你到底是怎么

了？振作起来。表现好点。他想象上帝后悔选择他作自己的子民，满是不悦与埋怨，随时准备抛弃他。

我们和克里斯一样，能想象许多事。如果把今天的经文存记在心，会怎么样呢？我们有一位满有怜悯的上帝。这怜悯如同父亲看见并喜悦尽心竭力的孩子，即便这个努力看似微不足道。他会说：“亲爱的孩子，我知道你的能力。我知道这对你来说并不容易。我与你同在，我会帮助你，我爱你。”

你那些如尘土般的特质——那些令你感到软弱、脆弱、衰微的事物——看似是被拒绝的理由。但你的父并不是这样看的。他的怜悯显明了他对你的眷顾。他有怜悯有恩典（参诗 103:8）。他的慈爱存到永远（参 17 节）。你的软弱不会使他惊讶，也不会让他质疑与你的关系。相反，他主动帮助你，热切扶持你，定意祝福你，并乐意在你的软弱中向你显明他自己。

我们这些与羞耻争战的人，不正是需要这个真理吗？我们是尘土，需要一位满有怜悯的上帝。我们所需要的上帝，是满有恩典、永远慈爱且愿意在我们软弱跌倒时赐下怜悯的那一位。我们需要诗篇 103 篇的上帝。感谢主，照着上帝的应许，他正是我们需要的那位上帝——无论今天我们是否全然相信。

默想：你想象上帝现在以一种怎样的态度在看你呢？上一次你感觉自己失败时，你又是怎么想的？

行动：写下两三句祷告，祈求上帝的恩典使你相信并经历诗篇 103 篇的真实。可参考以弗所书 3:14-19 寻求帮助。

第 10 天

他与你同在

我往哪里去，躲避你的灵？我往哪里逃，躲避你的面？我若升到天上，你在那里；我若在阴间下榻，你也在那里。我若展开清晨的翅膀，飞到海极居住，就是在那里，你的手必引导我，你的右手也必扶持我。（诗 139:7-10）

羞耻常导致焦虑。我想这是合理的：如果你不够好，如果你软弱没有能力，那这世界岂不是处处充满威胁？如果我认为自己值得被爱，我就不会觉得人际关系需要冒这么大的风险；当我被拒绝时也不会感觉好像这是不可避免的。如果我没有这么糟糕，我就不会觉得袒露自己是不安全的。就连不安全感这个词（“我对外貌没有安全感”）也带着某种焦虑的意味。你不安全，你的根基不稳固，你有被论断与被轻视的风险。

羞耻会引发许多假设性的问题：

- 如果我搞砸了怎么办？
- 如果他们发现我是个虚伪的人怎么办？
- 如果他知道我的过去后感到厌恶怎么办？
- 如果她离开我去找更好的人怎么办？

我们想象着最坏的结果，便感到无能为力。或许如果我能够做得更好，成为更好的人……我就能确保好的结果。但羞耻说我不能，我不够好，所以一定是往最坏的结果发展。当我们的生活与关系充满各样的威胁时，该从哪里找到勇气？

想象一个当前最坏的情况。你害怕会发生什么？你脑海中设想的灾难场景是什么？你可能想象自己收到羞辱、心碎、被失望击垮。你可能怀疑自己能否从打击中

恢复过来。现在问问自己：在这样的情况下，上帝在哪里？他在那里吗？他是否与你同在，积极主动地帮助你？你是独自一人吗？

在焦虑当中，我们常忘记我们有一位永不撇弃我们的上帝。这正是诗篇 139 篇如此宝贵的原因。它宣告：没有任何一种处境上帝不与我们同在。它用极端的描述来表达这一应许的范围——从天上到阴间、从穹苍到海极，他都在那里。无论你身处何方——即便在那里，他的手必引导你；即便在那里，他的右手必扶持你；即便在那里……在你最糟糕的境遇中。

当我们感到不安时，这些真理赐予我们勇气。上帝的同在不代表你不会遭遇那些让你恐惧的情况和结果，不代表你不会经历拒绝与失败带来的伤痛。但它确实意味着你永远不会独自面对这些事。因为即便在那里，他的手必引导你、扶持你；即便在那里，他定意要以完全的救恩与喜乐来书写你故事的结局。

默想：生活中的哪些方面让你感到焦虑和孤独？你能想象上帝正与你同在，握着你的手，引导你、帮助你吗？

行动：阅读或吟唱简·博思威克翻译的圣诗《我灵镇静》（作者：卡特琳娜·冯·施莱格尔）。选一句触动你的歌词，抄写并默想。

第 11 天

他永不会忘记你

妇人焉能忘记她吃奶的婴孩，不怜恤她所生的儿子？即或有忘记的，我却不忘记你。

(赛 49:15)

被遗忘是什么感觉？

- 一位长期患病的女性看着社交媒体上朋友们享受没有她参与的生活，感到被遗弃。
- 当男子得知曾爱慕的女子已另结新欢时心碎不已。
“她这么快就放下了……”
- 一位母亲竭尽全力维持家庭运转，但已许久未有人真诚感谢她或问候她的近况。
- 夫妻俩意识到缺席教会活动一个月期间，竟无一位会友联系他们。

羞耻感常伴随着被遗忘的体验——一种被漠视、可被随意取代的感受。“我的存在与否毫无差别。”

我们中有人正经历遗忘，有人则恐惧自己将会被遗忘。《纽约时报》畅销书作家伊丽莎白·吉尔伯特（Elizabeth Gilbert）曾痛切坦言：在写出畅销作品后继续创作非常艰难。即便你达到了最高峰，你还是会有压力要取得更大的成就，以免自己被遗忘。¹我们或许会再次受诱惑去参与这场攀爬游戏，但我们正试图寻找另一条出路。

思想今天以赛亚书的经文。上帝应许了什么？首先，他提出一个问题：“妇人焉能忘记她吃奶的婴孩？”隐含的答案是“不，当然不能。”或许她会忘记一位熟人或是

她二年级的老师，但绝不会忘记自己哺育的婴孩。然而为消除任何疑虑，上帝更进一步宣告：“妇人焉能忘记她吃奶的婴孩.....即或有忘记的，我却不忘记你。”你被上帝记念的确定性，远超过母亲记念自己吃奶的婴孩。本质上，你从未——也永不会——被上帝遗忘。

可曾有人出乎意料地叫出你的名字？这种被记念的感觉难道不令人欣慰吗？这证明你对他们足够重要。你是如此重要，以至于上帝向你保证他记念你，而且永不要忘记你。这意味着什么？那位统管宇宙的上帝竟顾念你。你每一天都在他的滋养与看顾中。即使你自觉湮没于人群，或是漂泊在茫茫人海；无论你今天是感到被离弃，还是你害怕未来被抛弃——上帝都记念着你。你从来没有也永不会被他遗忘。

默想：你的生命中是否有一人，你感觉你已经被他遗忘，或者你害怕被他遗忘？你如何回应这种感受？你的应对方式对你是否有帮助？

行动：找出一个你容易感到被遗忘的情境。下一次当你在这个处境下，祈求上帝使你想起他时刻记念你。

第 12 天

他颠覆世俗的标准

虚心的人有福了，因为天国是他们的。（太 5:3）

“.....的人有福了。”

如果要你自己完成这句话，你会写什么？当你想到有福之人时，脑中会浮现怎样的画面或词语？

- 美丽健康的人
- 自信、能干且具有魅力的人
- 成功又受欢迎的人
- 婚姻幸福并有儿女的人

或许你会想到属灵的事：

- 牧养大型的、不断增长的教会的牧师
- 在禾场上见证丰硕果效的宣教士
- 养育敬虔爱主的子女的父母

你个人版本的八福是什么？

需要澄清的是，身体健康本是美事，婚姻幸福实为恩赐，大型兴旺的教会理当称颂上帝。但如果我们将蒙福的定义狭隘地限定于此，便会产生问题：当我们审视自己平庸的履历、单身或不育的境况、日渐萎缩的教会时，就不禁怀疑是否我们得到的祝福与恩典比较少——仿佛成了二等基督徒。

今天的经文中“虚心”是什么意思？钟马田(Martyn Lloyd-Jones)牧师写道：“它意味着彻底摒弃骄傲、自恃，

以及对自己的倚靠……靠我们自己，我们什么也做不到。当我们面对上帝时，我们就完全地意识到我们里面一无所有。”¹

如果你活在羞耻中，请不要灰心。今天耶稣的话正是对你说的。或许你无法“做到”能干、魅力或健壮；或许你正挣扎于“做到”快乐、健康或成长。但或许你能“做到”虚心。而这虚心，或许正是我们基督教信仰的核心。

“虚心”意味着你过去不能、现在不能、也永不可能自救。这意味着你必须倚靠自身之外的那位。这意味着你需要一位救主，你需要耶稣。虽然感知到对耶稣的需要是痛苦的，但这实在是极好、极有福的。“虚心”使你得以用另一种方式认识耶稣。而如果你自以为足够，你就永远无法认识他。它使你得以用另一种方式紧紧抓住他。如果你以为能靠自己来经营你的生活，便永不会如此。它使你得以用另一种方式珍视并住在他的爱中，如果你感觉可以凭自己的善行蒙悦纳，便永不能如此。

虚心或许会使你陷入消沉绝望，但也可能领你到耶稣面前。欢迎来到耶稣的国度。如果你正感到灵里空虚，这里有你的位置。

默想：今天的灵修是否让你产生某些思绪或情感？是感恩？还是怀疑？对于“缺乏”你有什么新的认识吗？

行动：你心里是否有一个你个人版本的“八福”？把它写下来。未来几天，你可能会发现自己不自觉地偏离耶稣的八福而倾向自己的版本。当向上帝祷告，祈求他帮助你胜过试探。

第 13 天

他真的认识我

那城里有一个女人，是个罪人，知道耶稣在法利赛人家里坐席，就拿着盛香膏的玉瓶，……眼泪湿了耶稣的脚……把香膏抹上。……法利赛人看见这事，心里说：“这人若是先知，必知道摸他的是谁，是个怎样的女人，乃是个罪人。”（路 7:37-39）

这是羞耻感最阴险的低语之一：“如果他们真的认识我，就不会再爱我了。”

你可能一直以来都相信别人仍然喜欢你是因为他们并不真的认识你。如果他们知道你的本相、你挣扎的罪、你过往真实的经历……如果他们真的认识真实的、全部的你，就不会再爱你了。他们会改变对你的看法，他们会转身离去。或许这已经在你身上发生过。

于是你隐藏掩饰。你会伪装。如果接纳与爱取决于你是否能不让人看见自己丑陋的那一面，那么你自然而然就会开始隐藏了。

今天的经文让我们看到一个罪恶的女人。她不是普通的罪人。她的生命可耻到“罪人”已成为她主要的身份与公开的名声。她靠近耶稣要用香膏膏他的脚——而耶稣接纳了她。一个法利赛人目睹这一幕，心里想：“这人若是先知，必知道摸他的是谁，是个怎样的女人”（39节）。在此我们听到那再熟悉不过的哀歌：“如果他真的认识……”

法利赛人以为耶稣接纳这个女人是因为他不知道她是谁。然而耶稣知晓一切。他认识这个罪恶的女人，知道她的过去、现在、她的罪孽、她的破碎、她的名声。同样，他也认识我们——我们的过去、现在、我们的罪、我们的破碎、我们的名声。而他并没有转身离开。他没有弃绝我们，他接纳我们，他爱我们。

这就是耶稣。无论我们对他持何种观点，无论我们曾相信关于他的哪些半真半假的道理，都当明白：我们的救主接纳羞耻的、可耻的、被轻视的、受伤的和破碎的人进入他的同在——并非出于无知、健忘或有限的知识。他全然认识我们，依然爱我们。

我们常常以为耶稣不会容忍混乱、丑陋、受伤、不完美的人。是的，我们的罪使他忧伤。是的，他定意要改变我们。但他的姿态却不是我们所想的那样。耶稣认识我们——正如我们今日的光景。他认识我们——是的，甚至包括我们丑陋的一面。他深知这一切，并且他仍渴望我们亲近他。

默想：你生命中的哪些部分让你认为“如果他们知道这些，就会拒绝我”？你生命中有哪些方面不愿被人知道？

行动：阅读路加福音 7:36-50。观察耶稣是如何对待那个有罪的女人的。请注意，耶稣不仅没有拒绝她，还在众人面前尊荣她。

第 14 天

他拣选未被拣选之人

弟兄们哪，可见你们蒙召的，按着肉体有智慧的不多，有能力的不多，有尊贵的也不多。神却拣选了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又拣选了世上软弱的，叫那强壮的羞愧。神也拣选了世上卑贱的，被人厌恶的，以及那无有的，为要废掉那有的，使一切有血气的，在神面前一个也不能自夸。（林前 1:26-29）

上帝拣选了你。这对被羞耻感困扰的人而言，是最荣耀的福音事实之一。当你看见自己的匮乏、破碎的生命故事和持续的挣扎时，你已准备好认定自己不配得他的眷顾与看顾。但上帝却拣选你属他——归入他名下，成为他的儿女，与他亲近。甚至当你不愿拣选自己时，上帝已拣选了你。

想象学校操场上常见的场景：两位酷炫、受欢迎的运动队队长正逐一挑选队员。我们预期会发生什么？难道不是那些同样酷炫、运动能力强的孩子先被选中吗？那些瘦小或肥胖、迟钝笨拙的孩子不是总被留到最后吗？他们难道不会因即将成为最后一名而充满恐惧吗？这就是小学操场的规则，也是许多人生场景的写照。

正因如此，今天的经文才如此令人惊叹——因为使徒保罗描述了一个截然不同的拣选的画面。他笔下的那位队长没有选择有权势、地位崇高、智慧强健之人，反倒拣选软弱、愚拙、卑贱和被藐视的，使他们与基督联合并成就他的旨意。他拣选了那些自认为不配的人。这就是上帝——他的智慧远超世人，他不断颠覆我们的预期。

我再次想起操场上的场景。站在前方的是那位全能与圣洁的上帝；站在人群中的是那个满是需要老我。我低着头，避开目光接触，准备如常应对。我为自己即将承受的羞辱做好准备，深知自己破碎不堪、毫不起眼，也毫无可献。

但在紧张的氛围与凝重的寂静中，他呼唤了我的名字。我错愕地抬头，困惑不已。我望着他，确信自己听错了。但他的眼神表明他并未弄错。他再次坚定地唤出我的名字。在众人倒吸凉气与侧目注视中，我缓慢而羞怯地走向他。我站在他身旁，加入他的队伍。那一刻，我获得了远超过配得的尊荣与体面。而上帝——我的统帅...他正闪耀着无比光辉。

愚拙、软弱、卑微、遭人藐视、一无所有。

不为世人所选，

却为上帝所选。

永与基督联合。

一切荣耀尽归他。

夸口的，当指着主夸口。

默想：你能想象自己被上帝拣选的场景吗？上帝拣选你是否令你感到意外？如果是，为什么呢？

行动：请从下列经文中选读一段：马太福音 8:1-4；9:10-13；路加福音 19:1-10；约翰福音 4:1-26。基督如何对待世上卑微、软弱、愚拙的人？用一两句话写下你的感悟。

第 15 天

他亲身经历羞耻

他被藐视，被人厌弃，多受痛苦，常经忧患。他被藐视，好像被人掩面不看的一样。我们也不尊重他。（赛 53:3）

“如果你真的爱我，你不会这样对我，”我曾向上帝脱口而出这样的话。当时我正经历痛苦与失望，心中慢慢形成一个谎言：上帝一定不爱我，上帝绝不会这样对待他真正所爱的儿女。我想起别人那些见证，上帝以神迹性的方式回应祷告，他的护理、供应与良善如此明显而美好。我又想起那些基督徒，他们的人生似乎完美如画。“上帝啊，你必定真心爱他们。”怀疑在我心中愈演愈烈，种种证据使我认定自己是个次等基督徒——不重要，不被爱，满心羞耻。

但在我越发混乱的心中，一个温柔的问题穿透而来：“那耶稣呢？”今天的经文——以赛亚关于耶稣的预言——骤然浮现在我脑海。

亲爱的信徒，我们该如何理解耶稣——他的受苦，他的羞辱？我们深知他绝非“次等”。我们从不怀疑父神对他的爱。耶稣受洗时，父神明确宣告：“这是我的爱子，我所喜悦的。”（太 3:17）若论及“次等”基督徒，耶稣绝非如此。那么我们该如何理解他？

今天的经文提醒我们：面对我们的羞耻，耶稣并不敷衍了事。他并不只作空头承诺却置身事外，不受影响。令人震惊的是，他也曾经历羞辱。他忍受轻蔑与藐

视的目光，深知遭人背弃的滋味。他亲身经历了令人心碎的拒绝、离弃与背叛。

当我们思想他的一生，便不得不重新审视自己衡量上帝的爱的标准。在基督身上，我们看到一位全然讨父喜悦、完全蒙爱的儿子，然而他并未躲过羞耻的黑暗与撕裂。那位容许我们背负羞耻处境与故事的上帝，正是那位亲自、甘心背负羞耻的上帝。

这意味着耶稣完全理解。他明白你的感受。他在你的羞耻之路上已先行一步，使你永远不必独行。他是此刻与你同在的大祭司，在你各样的挣扎中都能体恤你。

耶稣拯救我们，使羞耻不能在我们生命中定下最终判决。这拯救至关重要的一部分，正是他甘愿承受自己的羞耻。羞耻、苦难与上帝的爱在耶稣的生命中并存。或许它们也能在我们的生命中共存。而当它们共存时，耶稣向我们保证：我们并不孤单。他已为我们开路。他正与我们同行。

默想：你生命中有哪一个情境会让你怀疑上帝不爱你，或者不像他爱其他人那样爱你？铭记耶稣的生平与事工会如何改变你的想法？

行动：阅读诗篇 23 篇。是否有某一节经文特别触动你？你有一位大牧者。你并非独自走过死荫的幽谷——包括羞耻的幽谷。花一些时间选择其中一节经文，作为今日的鼓励。

第 16 天

他在十字架上经历羞耻

申初的时候，耶稣大声喊着说：“以罗伊，以罗伊！拉马撒巴各大尼？”（翻出来就是：我的神，我的神，为什么离弃我？）……耶稣大声喊叫，气就断了。（可 15:34, 37）

耶稣一生的使命自始至终都是顺服天父。他倾尽生命去爱并服侍天父托付给他的人。他传道、医病、教导、祷告——毕生致力于行善。

作为上帝的儿子，耶稣是有史以来最荣耀的人，却未得相应待遇。他遭人窥探、轻蔑与误解。他并非生于富贵之家，亦无名望，更未享王室奢华。当时的宗教领袖甚至对他毫无敬意。有些人恨他入骨，欲置他于死地。

在临近死亡的时刻，连他最亲密的门徒也辜负了他。犹大为钱财出卖他；三个亲近的门徒在客西马尼沉睡，无视他恳切的祷告请求。耶稣被捕后，彼得立即与他划清界限，三次否认与他的关系。

后来，本丢·彼拉多将他带到众人面前。他们本可释放这位毕生行善的无辜者，却选择释放杀人犯巴拉巴。众人不断高喊：“把他钉十字架！”

士兵们戏弄他，用荆棘编作冠冕戴在他头上，击打吐唾沫时还假意敬礼。

他被带往各各他。赤身露体，被钉在十字架上供众人观看。路过的人视他为软弱可怜之辈，认为他的一生与身份皆是虚谎。“救你自己吧，从十字架上下来！”他们喊道。但他仍悬于其上。他们不知道他留在十字架上是为了顺服父神。

暴露、被拒、嘲弄、轻蔑、审判、离弃、背叛、贬损、羞辱、视如粪土、孤独——这些体验于我们并非全然陌生。这便是羞耻。

但耶稣还需承受一项屈辱来完成他的使命，那就是当他背负我们的罪时，被他的上帝所离弃的屈辱。为我们的缘故，他承受了罪人当受的刑罚，忍受了神圣审判的苦楚，经历了他毕生所侍奉者的忿怒。那位他所爱并全然顺服的父，那位爱他的父。在他地上事工的最后时刻，孤独地悬于十架时，他呼喊说：“我的神，我的神，为什么离弃我？”

耶稣，我们受苦的仆人。耶稣，我们蒙羞的救主。被人离弃，被父离弃。荣耀的复活尚待来临，但今日我们当思想耶稣为拯救我们所承受的一切。我们想到自己的羞耻——那刺痛、心碎与重担——并明白我们有一位能体恤我们的救主。我们并不孤单。我们从未孤单。

我们赞美他——因他甘愿忍受羞耻，将我们从自己的羞耻中拯救出来。

默想：细读马可福音第15章，思想耶稣在生命最后的时刻承受了哪些羞辱。这对你有什么影响？你认为应当如何回应？

行动：阅读或吟唱史都华·汤恩德 1995 年创作的圣诗《天父的爱何等深厚》。选择你有感动的一段，在写日记或祷告时深入默想。

第 17 天

他为我们承受羞耻

仰望为我们信心创始成终的耶稣。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边。（来 12:2）

我们已讨论过上帝以出人意料的方式对待软弱、不配、充满羞耻的人。他并非我们想象的那样。主处处颠覆我们的预设——在他的国度里，破碎不配的挣扎者仍有位置。他主动靠近并拣选他们，拥抱他们。这就是福音。但今天我们要认识这福音的根基。

贯穿整本圣经的张力在于：破碎、有罪、不配的百姓如何能与圣洁无瑕的上帝恢复关系。从这个意义上说，整本圣经就是关于羞耻的叙事。我们能变得够好吗？我们能配得上吗？答案对我们所有罪人而言都是否定的。靠自己，我们永远不配。靠我们的功德我们做不到。因着我们的罪，我们本应被上帝离弃。

福音的本质就在于：我们没有承受应得的报应。因为另有一位替我们承受了。耶稣忍受羞辱，并不只是为了说“我也经历过”。他忍受这一切，是因为这是拯救我们的唯一的方式。因耶稣代替我们被离弃，我们才不被上帝离弃；因耶稣被拒绝，我们才被接纳。耶稣忍受羞辱，因他肩负着拯救不配之民的使命。

因这些人无法自救。

因这些人要脱离羞耻，除他亲自承担外别无他法。

因我们要领受上帝永不止息的怜悯，唯有基督亲自经历与父隔绝、被上帝离弃之苦。

因他喜悦为我们成就盼望之路，即便这意味着要忍受十架之苦。

你与上帝之间唯一的阻隔就是你的罪。在十字架上，基督背负你的过犯，显明他决心消除一切障碍，使你能与他享受亲密的团契。如今在基督里，没有什么能使你与上帝的爱隔绝（参罗 8:38-39）。没有软弱或失败，没有虐待，没有过往过错，没有现在或将来的罪，无需跨越任何障碍或攀登高山——在十字架前，再没有任何阻隔能妨碍你享受他温柔的亲近、慈爱与信实。

我们有一位救主，他竭尽所能确保羞耻不在我们生命中掌权。因着他的缘故，我们在羞耻中只经历福音——因他不惜一切代价，亲自承担终极羞耻，为要保证信靠之人得着救恩的结局。

当你凝视十字架上的耶稣——他被钉穿的手脚鲜血淋漓，干渴呻吟，被人离弃，被神离弃——他却为那摆在前面的喜乐，为你……你还怀疑他对你的爱吗？你还怀疑他会不会帮助你吗？你还怀疑他是否坚定地爱你、希望你亲近他吗？

默想：当你想到耶稣为了你忍受十字架的羞耻，为要拯救你并使你归属于他，你会怎样回应他？

行动：花几分钟重温这一章节——上帝与我们的羞耻。哪一天的内容最触动你？你可以写下那天的经文并把它背下来。

我该做什么？

“成了！”基督在十字架上说。三天后，他从死里复活。耶稣在世上的使命已经完成。我们那位曾受羞辱的救主，如今成了复活的救主，被高举坐在上帝宝座的右边（参来 12:2）。

我们也是在同一条道路上。羞耻不会在我们生命中拥有最终的话语权——我们同样行走在通往尊荣的道路上。这条道路是怎样的？既然在基督里已得胜，又有圣灵的能力在我们里面运行，我们现在该做什么？

第 18 天

在基督里安息

“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）

从某些方面来说，最后这一章节是这本书中最重要、也最具挑战的部分。我们面临艰巨的工作。我们的心固执又时常偏离。信心要求我们“不是顾念所见的，乃是顾念所不见的”（林后 4:18），而这绝非易事。我们有一位想要摧毁我们盼望与救赎的仇敌。然而对于这项艰巨的任务，我们有一个确据：我们并非孤军奋战，我们是与耶稣同工。因此这个章节以他的邀请为始。

“到我这里来”，他如此说。就在此刻，就在我所在之处。即使你觉得自己与他相隔千里；即使你还想再争取一点时间，好好整理自己、改过自新；即使羞耻感仍然让你对上帝的恩典和眷顾心存疑虑。羞耻之所以有如此大的力量，很大一部分就在于它让我们感到孤立无援。每当我们的本能告诉自己要远离耶稣时，我们仍要凭着谦卑和信心，相信耶稣的话。

或许你与耶稣所指的一群人产生共鸣：“凡劳苦……的人”。你的生命也许充斥着焦虑的执念，或奴仆般的劳碌挣扎。但如果不这样，你要怎么证明自己？你要怎么达到标准？

或许你更理解“担重担的人”。你正被沮丧与压力压垮，别人或自己的期望令你窒息。自我保护与隐藏成为重担，你感到孤独。当有人说到你的痛处时，羞耻感使

你产生防备和愤怒。你的脑海中充满着各种“万一”的焦虑的念头，使你陷入瘫痪。或许你处于高度警觉状态，拼命寻找某种分心或逃避的方式，以免面对这一切。

我们转向内心，转向其他人，转向其他的事情——但最终，我们心里却感到更沉重的负担。

所以耶稣对你说：“到我这里来……我必使你得安息。”从拼命赚取爱与接纳的死循环般的生活中得安息，从自我厌恶的持续喧嚣中得安息，从竭力维持完美形象的伪装中得安息，从羞耻与应对策略带来的疲惫麻木中得安息，从自我信靠的生命中得安息。这一切本非你一人所能承担。安息在那位心里柔和谦卑的救主怀中，他正以温柔慈爱向你伸出欢迎之手……就在今日。

这个章节或许是最困难的，因为它需要你付诸行动。耶稣已向你显明他是谁，但你必须自己迈出一步：你愿意接受他的邀请吗？你愿意来到他面前吗？

默想： 你曾如何依靠自己、他人和物质（财富、地位、财产、娱乐）来获得人生幸福？这些方式为何如此诱人？这种依赖又如何使你精疲力竭？

行动： 你可能想知道“到我这里来”具体该如何实践。今天请写下一段祷告，表达你希望接受他的邀请，或者表达你为何犹豫。藉着向他倾心吐意，来到他面前。

第 19 天

当你感到被拒绝时转向耶稣

主乃活石，固然是被人所弃的，却是被神所拣选、所宝贵的。你们来到主面前，也就像活石，被建造成为灵宫，作圣洁的祭司。（彼前 2:4-5）

我们无法谈论羞耻而不涉及他人。羞耻的本质具有关系性维度。诚然，我们与上帝的关系全然影响着我们经历羞耻的历程。他永不转脸不顾我们。他在我们的羞耻中与我们相遇，而我们的救主耶稣已替我们担当了羞耻。但对于他人，我们当如何应对？上帝并未将我们抽离于人际关系，创造某种“唯我与上帝”的乌托邦乐园。

我们置身于各种关系中——这些关系持续影响着我們，或好或坏。对基督的信心并不意味着就不会遭到拒绝，有时甚至是刺痛人心的、令人失望的拒绝。主坚定的眷顾未必使我们免于被他人的伤害与创伤。

彼得在今日经文中以“被人所弃的”活石为喻，道明这一现实。他揭示的真相是：你可能会像耶稣一样，今生经历被他人的拒绝。

对于与羞耻抗争的人，其试探在于相信别人针对我们的言语、态度和行为。当有人说我们丑陋，我们就认定自己丑陋；当人们离弃我们，我们就认为自己可被抛弃；当我们目睹偏袒与差别待遇，就判定自己存在缺陷、低人一等。“被人所弃”或许是我们某些人再熟悉不过的境遇。

但“被人所弃”只是今日经文的一部分。彼得以基督为例宣告：你或许被人所弃——但在上帝眼中，你却是被拣选且宝贵的。他人或许轻视你、离弃你、忽略你——然而他满怀深情地带着喜悦的目光注视着你。

上帝并未抹去我们的人际关系。他没有让我们免于人际关系的失望。我们余生或许仍会经历羞辱、排斥或轻慢的人际关系模式。但我们的上帝却在失望与遭拒的人际关系中向我们说话。他赐下盼望，使我们明白“被人所弃”不再对我们的人生拥有唯一的或最终的发言权。“被人所弃”与“被神所拣选、所宝贵”可以同时存在。他使我们能真实看见这真理。

你或许仍会心痛。最近的拒绝可能令你沮丧。上帝并非呼召你在人际关系中成为无动于衷、铁甲包裹的斯多葛主义者。但你我可以开始争战，去看见彼得所见的，认识彼得所知的：我们如同耶稣，既能被人厌弃，同时又是被拣选且宝贵的。

知道主以你为乐或许不能消除你的忧伤。但我祷告这真理能提醒你：你可以带着忧伤奔向主——因他与你同在，他顾念你。当你感到被拒绝时，你不需要独自承受。赐诸般恩典与安慰的上帝邀请你转向他，向他倾诉你的失望与痛苦。

默想：回想你被拒绝的经历。它如何影响你？如何塑造你的自我认知？今天的灵修是否改变了你的想法？

行动：阅读以赛亚书 53:1-6。思想这一真理：因耶稣经历过拒绝，他可以在你被拒绝时陪伴你、作你的避难所。

第 20 天

回到你慈爱天父的家中

于是起来，往他父亲那里去。相离还远，他父亲看见，就动了慈心，跑去抱着他的颈项，连连与他亲嘴。（路 15:20）

今天的经文选自著名的浪子比喻。这个故事讲述一个人向父亲索要家产，挥霍殆尽后沦落到与猪争食的境地，羞辱了父亲。是他的选择使自己走入绝境，他亲手毁了自己的人生。

当你的羞耻明显源于自己的过错，且无人可指责时，你还有盼望吗？这或许是最顽固的羞耻——那种因严重过犯或屡次失败而宣告你不配的羞耻。这宣告是真实的，且是你自取的。这种浪子般的羞耻——还给你留下任何盼望吗？

今天我面对自己的种种失败，我不确定我是否准备好面对上帝。我满心疑虑，目光低垂。他真的愿意见我吗？我是否该再收拾得更体面些？或许再多悔改几天，用好几个顺服的行为来抵消我的罪？我不确定是否准备好离开那个猪圈。或许你也有同感。

但当我们亲近上帝时，美好的事正要发生。因为这位圣洁的上帝再次颠覆我们的预期。公义的主如何回应满身污秽的失败者？显然，他在罪人还远处就望见他们，动了慈心，上前拥抱。

同样在挣扎的弟兄啊，你在羞耻中的盼望在于你的主。这位主喜悦你踏上回家的旅程。无论你离开他多久，无论你的罪孽何等深重。无论多少次你选择了其他事物，或你自己，而非那位始终爱你的主。你的盼望在于你的主，当你决定不再与猪同食时，他正在等候你。那位寻找你的父亲会从远处看见你，奔向你，拥抱你，并庆贺你的归来。你无需惩罚自己。你无需赚取回家的资格，也无需确保这次不会再搞砸。你无需继续与猪为伍。你的父亲邀请你和我——是的，不配的你我；是的，灵里破产的你我——回家。当我们回家时他接纳我们，因为他就是这样的一位父亲。

你觉得自己不够好吗？欢迎加入这个群体。你不是第一个，也不会是最后一个。所以回家吧。即使你因羞愧而低垂双眼、内心不安也无妨。那位浪子早已准备好要说什么（参路 15:18-19）。如果你愿意，你也可以思考你准备说什么。但要知道在你开口或行动之前，你的父亲早已奔向你、拥抱你，准备将你接回家中——并因你归来而满心欢喜。

默想：当你犯下严重的罪后通常会做什么？你在哪些方面能与浪子的行为产生共鸣？父亲的回应是否好得令人难以置信？

行动：阅读 1759 年 J. 哈特创作的圣诗《贫穷罪人到主前》的歌词。选择最触动你的一节，花几分钟写下你的反思与默想。

第 21 天

在岔路口选择上帝

那试探人的进前来，对他说：“你若是神的儿子，可以吩咐这些石头变成食物。”耶稣却回答说：“经上记着说：‘人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。’”（太4:3-4）

信徒啊，你的羞耻乃是一个仇敌。你必须学会如何向它说“不”。让我把话说清楚。

在我生命中曾有很长的一段日子，我被羞耻淹没得透不过气。自我厌弃的念头如影随形，挥之不去。有时我能用各样事务麻痹自己，让那些声音退到暗处；但有时它们咆哮不止、穷追不舍，令我仿佛坠入失控的深渊，一路下坠。

这便是羞耻的恶性循环：当你积累了太多的自我定罪，你便开始相信它是事实。你里面再无半点力气去挣脱、辩驳。你只能妥协、任凭那定罪的声音一次又一次地击打你——“你永远不会被爱。你永远不够好。要是你能成为_____就好了，可你偏偏不是。你永远只配做垃圾。当然没有人会爱你。”我正身陷那漩涡之中。那些话在脑海中飞速旋转，指控像潮水一样无穷无尽地涌来。我的心狂跳不止，连呼吸都变得艰难。

但就在那个特别的夜晚，面对那些层层叠叠、汹涌而至的控告，突然有一个词如利剑般刺破黑暗：“不。”

就这一个字。“不。”

一个陌生的、圣灵所赐的、带着奇妙能力的“不”。

事实上，知道我们已领受基督的恩惠与怜悯是远远不够的。因为终有一天，我们必须选择去相信这些话。我们必须选择相信，这些话就是为我们而说的。我们必须选择相信这些话是为我们预备的，即使我们心里每一个声音都

想说服我们事实并非如此。要知道这些话不仅是对我们说的，更是对你说的。

有时羞耻感仿佛是我们唯一的选择。但在人生的关键岔路口，我们必须做出抉择：是选择相信上帝的道，还是选择相信自己与谎言之父——撒但？

耶稣曾被差遣到旷野受魔鬼的试探。在今天的经文中，我们看见他站在自己的岔路口前。他将作何选择？

耶稣的决定清晰明确：“人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。”他选择了上帝。接着他再次选择上帝。一次又一次。在这段经文中连续三次——而后在他一生中更重复了千百次。每当面临人生岔路，他总是选择上帝——直到他在十字架上舍命的那一刻。

当羞耻感的谎言与指控充斥我们的心时，我们必须靠圣灵所赐的能力向撒但说“不”，我们甚至要抵挡自己，好让我们能向上帝说“是”。这或许艰难，几乎不可能。现在就祷告求他使你在岔路口能选择他。

默想：人生的岔路看似简单：“我当然会选择上帝而非撒但。”现实中却并不这么容易。你能想起自己因羞耻感而站在人生岔路口的经历吗？是什么让你难以相信上帝的真理？

行动：对羞耻感说“不”可能违背你所有的认知。先找到一个容易让你陷入羞耻感的情境，考虑在便利贴上写几句话来提醒你向羞耻感说“不”；现在就祈求上帝帮助你来做这件事。

第 22 天

将房子建在磐石上

所以，凡听见我这话就去行的，好比一个聪明人，把房子盖在磐石上。……凡听见我这话不去行的，好比一个无知的人，把房子盖在沙土上。雨淋，水冲，风吹，撞着那房子，房子就倒塌了，并且倒塌得很大。（太7:24,26-27）

我正坐在朋友对面，她突然向我坦白：“我知道上帝爱我。这当然很好……但我还想要他的爱。”她指的是上周突然与她分手的男友。

听完基督之爱的福音后，你很可能也会说：“感谢你，上帝……这很好，但我还想要很多东西。”我们或许想要某个人或群体的爱与接纳，或许渴望认可、地位或财富，或许仍被恐惧辖制——这些恐惧往往与欲望如影随形，即我们实在不愿意发生的事情：不愿被超越、被拒绝、被取代。单相思令人痛苦，因此我们焦虑地追逐各种看似能带来满足、喜乐与爱的事物。

我不知道你在建造怎样的房子。但我知道如果我们最终信靠的是他人和他人的评价，或任何会被虫蛀锈蚀的地上的财宝（参太 6:19）——就都是在沙土上盖房子。我们会感到不安稳，因为这些事物无法保证经得起风吹雨打，也无法承诺永远存留。我们要时刻承担风险或损失。

我一生中曾在沙土上建造了许多房子，并目睹它们一一倒塌。每一次我都痛苦万分。然而回头看，我认为这是怜悯而不是咒诅。主并不吝啬——他深爱我，他不容许我把盼望最终寄托于转瞬即逝、动荡不定的虚妄。他知道我要把房屋建在磐石上，只有这样才能得到永恒的喜乐。我们领受了上帝在基督里给我们的爱——这是唯一永不失落、永不消逝的恩典。我们有一位慷慨的天父，深知我们的需要并眷顾我们——再没有比这更稳固的灵魂根基了。

我知道你或许仍在渴望那些在沙土上的房子承诺能给你的东西。它们看似能带来自由与喜乐。如果有一天，你发现这些房子不能带来期待的喜乐，不能治愈你的羞耻，你愿意倾听主向你发出的邀请吗？他希望你享受他永不改变、坚定的爱与信实，任何狂风暴雨都不能撼动。他希望你发现他是你永不会失落的珍宝。

默想：你在沙土上建造的房子是否曾经倒塌？你是否曾经历过被爱、被接纳、被需要的喜悦，最终却发现这一切都消失了？想一想那是一种怎样的感受。

行动：阅读 1787 年圣诗《稳当根基》的歌词。选择最触动你的一节，花些时间写下你的反思与默想。

第 23 天

服侍他人

只是在你们中间，不是这样。你们中间，谁愿为大，就必作你们的用人；在你们中间，谁愿为首，就必作众人的仆人。（可 10:43-44）

门徒们正在争论。他们渴望成为伟大的人。他们问耶稣，当他在天堂时是否可以赐给他们尊贵的座位——坐在他的左右。耶稣回应他们，教导他们什么是真正的伟大：谦卑地服侍。作他人的仆人。爱他人。

想想耶稣本可以这样说：“你们中间谁愿为大，就必须有最丰盛的事工，必须有能力且强大，必须有足够的力量面对每日的挑战，必须在一切环境中都有坚定不移的信心。”我们可能不会说这些话，但我怀疑我们是否活得像这些话是真的。当我们想到伟大时，我们也许不会想到仆人的形象。

我们可以通过追求自我提升、地位或财富来摆脱羞耻感。与此同时，基督已为我们指明了一条道路——他不是要消除我们的雄心壮志，而是要我们对正确的事情带着这样的心志。要充满热心地服侍他人，爱他人，关注他人的需要，走近他们。付出你的时间倾听、祷告和鼓励。

大卫·鲍力生曾谈到自我的幽闭恐惧症。羞耻感可能让人有这种感觉。我们可能过度在意别人如何看我们、我是否被接纳、如何获得美貌和地位、如何变得重要。你曾经历过这种恐惧吗？你是否经历过当你暂时将注意力从自己转移到别人身上时带给你的释放与喜乐？当你为别人付

出，不是出于任何自私的动机，而仅仅是因为你顾念他们的需要。我希望这听起来不会像在老生常谈。我只知道有时羞耻的声音充满了我全部的心思意念，而有时当我完全不去想自己，我反而得到释放。

当你追求耶稣所定义的伟大时，并不能保证一定会有令人满意的结果。爱别人并不代表你一定会受欢迎、被人喜爱。你可能还是像以前一样没有受到关注。在旁人眼中你或许不算伟大。但在上帝眼中，你极为宝贵。他看见你，他注意到你，他因你每次服侍与祝福他人的努力而充满喜乐与欢欣。

这种服侍要求你凭信心活在基督里。事实上，他已经为你铺平道路：“因为人子来，并不是要受人的服侍，乃是要服侍人，并且要舍命，作多人的赎价。”（可 10:45）圣灵使我们逐渐有基督的样式，而我们则追随他的脚踪。我们走出自我的密室，将自己献给他人。

默想：在基督的生命中，我们看到一位爱人胜过被爱的典范。我们正是这不对称之爱的承受者，并被邀请效法他的榜样。¹你是否记得有某个时刻，你渴望爱别人胜过被爱？那是怎样的经历？

行动：有时我们习惯制定宏大而复杂的计划。我鼓励你想得简单一点。思考今天你能以什么小事来服侍他人。

第 24 天

以平凡的爱去爱

我若能说万人的方言，并天使的话语，却没有爱，我就成了鸣的锣、响的钹一般。我若有先知讲道之能，也明白各样的奥秘、各样的知识，而且有全备的信，叫我能够移山，却没有爱，我就算不得什么。我若将所有的周济穷人，又舍己身叫人焚烧，却没有爱，仍然与我无益。（林前13:1-3）

那个主日早晨，我只有一个任务：“我要爱一个具体的人。我要问一个人‘你好吗？’并真诚地倾听答案。仅此而已。”这个使命源于我与羞耻感的挣扎：当时我正试图融入一个新教会，却处处碰壁。我显得笨拙不堪。关系难以建立，友谊无法培育，而我总将责任归咎于自己。

快进到今天。我刚收到近期一场讲座的反馈，几条负面评价让我十分难受。霎时间，我只想提前退休永远躲起来。

当你自觉无可奉献时，服侍与爱他人便格外艰难。每种文化（无论是社会宏观层面，还是家庭、教会等特定群体）都有一套价值体系来给人分等级、衡量一个人劳动的价值。对哥林多教会而言，这个标准就是属灵恩赐（参林前 12）。那些能说方言和预言的人被认为是更优秀的。

但使徒保罗颠覆了这种价值体系。他说即便你能说方言，如果你没有爱，不过如同鸣锣响钹；即便你拥有先知讲道之能，倾尽所有，甚至成为殉道者，如果你没有爱……你就算不得什么。

爱最重要。不是恩赐或灵恩，不是能力，甚至不是可见的成功或果实。我们中有些人连不尴尬的谈话都难以做到，有些人因健康问题无法更多参与。无论何种理由，我们可能认为自己无足轻重。但你能用上帝托付给你的那些独特、微小甚至不起眼的恩赐去爱他人吗？不必是华丽炫目的爱，平凡的爱足矣。做下一件小事：预备餐食、问候邻居、给牧师一句鼓励、为朋友祷告、花一分钟帮同事一个小忙、问别人一句“你好吗”并认真倾听。今天就以你知道的最好的方式去主动关怀、服侍他人——活出基督的样式，因他曾如此主动寻找并服侍了你。

大卫·鲍力生曾说：“我们对人的爱至多像三瓦夜灯般微弱闪烁，但光终究是光。”¹在黑暗中，即便微光也意义非凡。平凡之爱自有价值。愿我们今日立志作信实的夜灯，践行平凡、琐碎、不起眼、不完美之爱。这很重要。

默想：选一个你常感到羞耻的情境，你可以说明其中隐含的或显明的价值体系吗？它是如何诱使你否定你贡献的能力的？

行动：想一想在上面的情境中，你可以如何主动关怀别人？你能做出哪一个小小的爱的行动？

第 25 天

诚实地面对你的破碎

“基督耶稣降世，为要拯救罪人。”这话是可信的，是十分可佩服的。在罪人中我是个罪魁。然而我蒙了怜悯，是因耶稣基督要在我这罪魁身上显明他一切的忍耐，给后来信他得永生的人作榜样。（提前 1:15-16）

那是一次普通的小组聚会，我们正轮流分享代祷事项。“为健康祷告”……“为忍耐祷告”……“为坚持读经祷告”。轮到丹尼尔时，他说：“抱歉要说得这么严肃沉重，但我最近实在很挣扎。我过得不好。”他又透露了一些细节。我们感受到他的脆弱。之后所有分享的人都因此获得了更敞开心扉的勇气。

因着羞耻感，许多人在关系和侍奉中都戴着面具。我们强颜欢笑假装一切安好，刻意省略那些会暴露生活混乱的细节，只分享安全且社会认可的代祷需求，隐瞒过往以免被视为残缺品，维持表面完美的夫妻或家庭形象——尽管关起门来并非如此。我们营造快乐、强大、能干或公义的形象，有些人甚至有一套精密的形象管理策略。

但在今天的经文中，使徒保罗反其道而行。他坦然揭露自己最不堪的过失，不掩饰可耻的过去，不炫耀优点与成就，承认自己不仅是罪人，更是罪魁——最不堪

的罪人。然而他这样做，是知道自己的诚实将成为基督忍耐与怜悯的美好见证。

如果说爱别人就意味着我们允许别人看见我们想要隐藏的部分呢？如果我们效法保罗的榜样呢？当我们坦诚分享时，就为其他破碎气馁的罪人和受苦的人创造了坦诚面对挣扎的空间。我们的脆弱成为彰显基督之爱与价值的途径——他更新我们的心，救赎我们生命中的破碎，并在这一切中显明他那满有怜悯与忍耐的心。

每当我读到保罗说“在罪人中我是个罪魁”，内心总无声地回应“我也是”。他的话使我能够坦然承认自己的挣扎。如果我们的教会少些遮掩伪装，多些能让人说出“我也是”的坦诚，会怎么样呢？如果我们的家庭和群体能诚实的认罪、坦诚地表达情感与挣扎——使我们能一同受苦呢？如果这一切能完全彰显基督的怜悯呢？

默想：你是否曾因为别人坦诚分享他们的挣扎而得到鼓励与力量？为什么这对你意义重大？你从这个经历中学到什么？

行动：上帝不是要我们向所有人袒露内心最深处的秘密，但他邀请我们不要再否认和掩盖生命的破碎。在祷告中思考他如何引导你走向诚实——你的故事可以如何为其他挣扎的人创造坦诚的空间。向上帝和可信赖的家人朋友寻求智慧与建议。

第 26 天

用上帝所赐的安慰去安慰他人

愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。

(林后 1:3-4)

“我注意到教会里有个新来的弟兄独自站着，我想过去打个招呼。”

他以极其平淡的语气讲述这段经历，但我知道这是个转折点——即使他自己尚未察觉。这是个荣耀的时刻，因为它见证了羞耻已转化为爱与服侍。他曾是那个在教会里形单影只的人，常感到被排斥与忽视，痛恨自己在社交场合中的笨拙尴尬，在自我厌恶中痛苦挣扎，被抑郁焦虑笼罩，不知如何解脱。而此刻他却云淡风轻地告诉我，他周日看见一位落单的新人时想要去问候他的想法。

我发现许多与基督同行的生命，在羞耻中经历他的慈爱与良善后，终会抵达此地：开始留意那些孤单的人，对同受煎熬的人生出怜悯，并立志以自己的经历来安慰他人。每个人的故事虽不相同，但他们所传递的真理既深刻又有益。正如使徒保罗所言：上帝在我们的患难中安慰我们，使我们能用这安慰去安慰一切在患难中的人。我们所

给的安慰与盼望就是那位我们自己也需要的主。羞耻让位于满有果效、智慧与怜悯的服侍。

上帝在我们里面并藉着我们所做的工作何等荣耀。他并未抹去我们最黑暗的羞耻岁月，也未赐下失忆症使我们遗忘那些孤独、被拒与自我厌恶的锥心时刻。医治不意味着我们羞耻的经历被抹去。

但我们最黑暗的羞耻的记忆可以被转化为美好。转化为扎根成长、结出服侍果子的信念，与敏锐的眼光察觉到软弱、灰心、被排斥的人。转化为因体会过软弱与无力而满有怜悯的心。转化为向那位信实慈爱的上帝献上赞美的口——这些赞美的话是我们生命中历经艰难才得着、付上代价才明白的真理。

安慰他人并不要求你在与羞耻的争战中已经“完全得胜”。但你迈出的每一步、领受的每一分安慰，都将成为可供应他人的智慧、指引与鼓励。或许当持续的低语说你破碎不堪时——当争战仍未止息时——你也会注意到教会里那位独自站立的新面孔，并想去问声好。

默想：你曾经被有相同挣扎、还没有完全克服挣扎的人安慰过吗？他们的关怀为什么能触动你？

行动：为了回应上帝的呼召，请思考一两种方式使你能关注并关心别人。从小事开始。

第 27 天

在荆棘中寻找恩典

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 12:8-9）

当你与羞耻感角力时，很可能会发现它实在是顽固不化。它既持久又具说服力。那些充满爱与接纳的美言或许能为你的灵魂注入生命，但在羞耻感的推土机面前，这些言辞很快变得脆弱不堪。你曾被耶稣亲近卑微之人的记载深深触动。盼望微光闪烁。但这光芒转瞬即逝。很快，羞耻感又紧紧缠住你的心灵。

使徒保罗曾谈及他生命中的一根刺，他恳求主将这刺挪去。主却选择不除去它。我们许多与羞耻感挣扎的人对此深有共鸣。原来羞耻感也可能成为我们的刺——那根永不离开的刺。

我们的灵修之旅已近尾声。或许你曾想象此刻羞耻感已得到控制，自己本应更进一步。然而事实上，你的生命可能仍被或轻或重的失败感、无价值感和“我不够好”的念头所笼罩。如果你感到气馁，我完全理解。

有时上帝选择不除去我们的刺。有时他没有按我们所盼的方式应允祷告。但他应许赐下恩典——在未蒙应允的恳求中的恩典，在荆棘丛中的恩典。我们的挑战是要有看见这恩典的眼光。

试想这些场景：你可能仍时常被自我厌恶的念头淹没——但发现自己更快转向主祷告说：“耶稣，帮助我。”你给朋友发信息：“为我祷告，我正在挣扎。”这就是恩典。

在社交场合中，你或许仍会感到不自在。你忍受着痛苦尴尬的沉默；人们似乎都急于礼貌地结束对话。但你的目标始终如一：“我要去爱一个人。我要认真倾听与关怀。”你更关注于如何爱人，而非被爱。这就是恩典。

当你忍不住反复强调并纠结于今天哪些地方没有做好时，是否也会寻找恩典的痕迹？对那些与羞耻感挣扎的人来说，发现并不断重演失败几乎成了本能——如呼吸般自然不费力。但察觉上帝在我们生命中的恩典却非如此。

或许我们能在史诗般戏剧性的生命转折处承认他的恩典。我们热爱那些突破性时刻。但更多的时候，上帝选择以微小不起眼的方式赐下恩典。当羞耻引诱你在绝望中放弃时，你仍竭力争忠地做好下一件事，这就是恩典；当羞耻引诱你相信自己毫无价值时，你仍伸手去爱那一个人，这就是恩典；当你承认自己的需要并寻求帮助时，这就是恩典。

羞耻的荆棘或许仍在，但上帝应许他的恩典够用——只要我们愿意睁眼看见。今天，我们切切祷告上帝打开我们的眼看见他的恩典。

默想：回想一下，在你克服羞耻感的过程中，你曾看见过哪些恩典的微光？在那些时刻你有什么感受？是兴奋？还是失望？

行动：找出今天你的生命中一个恩典的明证。不要轻忽它。一定要在今天结束之前把它写下来，或与某个人分享。如果你实在找不到任何一件，就请一位你信任的朋友帮助你（要知道，主动向人求助这件事本身就是恩典的明证！）。

第 28 天

依靠他人

有人带着一个瘫子来见耶稣，是用四个人抬来的。因为人多，不得近前，就把耶稣所在的房子，拆了房顶，既拆通了，就把瘫子连所躺卧的褥子都缒下来。耶稣见他们的信心，就对瘫子说：“小子，你的罪赦了。”（可 2:3-5）

如果我们在基督徒圈子里待得够久，必定听过有关群体的重要性的教导。瘫子的故事虽然不是典型的例证，但对于今天的讨论很有帮助。它讲述了一个全然无助、必须倚靠他人之人——他不能行走，无法凭己力到耶稣跟前得医治。

有时羞耻感会使你瘫痪无力。你被自我定罪的思想笼罩，确信自己已将上帝的恩典消耗得油尽灯枯。上帝的那些应许，听上去全是空话，毫无意义，根本不像是真的。你感到自己资源匮乏、信心不足、无力争战甚至无法承受羞耻，仿佛用尽所有方法仍无济于事。这就是你生命的状态，而且它看上去好像永远不会改变。

在今天的经文中，这个瘫子受到了耶稣的医治，从而生命被改变。但他并不是靠自己来到耶稣面前的。他并没有自己走到那里，也没有靠自己挤过拥挤的人群。他也不是那个爬上房顶、凿开一个洞，再把自己缒到耶稣面前的人。他没有这样做，也做不到。故事没有停在这里。虽然他能做的只有躺在床上，但却有四个人把他抬到了耶稣面前。他们爬上房顶，凿开一个洞，再把他连同床一起从房顶缒到耶稣面前。经文说，耶稣看见他们的信心，就对那瘫子说：“小子，你的罪赦了”（可 2:5），之后说：“我吩咐你起来，拿你的褥子回家去

吧。”（第 11 节）

有些日子你会觉得自己像那个瘫子。有些日子你会感到羞耻已将你击垮。你很难靠自己来到耶稣面前。在我自己被羞耻瘫痪的时期，我需要人们抬我到耶稣跟前，在我无力为自己祷告时为我代求，在我的信心软弱受挫时仍持守信仰。当我无法为自己相信时，我需要别人替我相信上帝给我的应许。耶稣悦纳这样的信心。

你本来就不应该独自走这段克服羞耻之旅。寻求群体看似艰难，它违背了那想让你躲藏的羞耻的本质。或许这周你可以邀请一个人为你祷告。不必分享所有细节，甚至几乎什么都不用说。只要练习说这句话就足够了：“你好……我最近很挣扎。这周你愿意为我祷告吗？”另外，请记住我已经为你祷告了。你并不孤单。我们可以一起走过这一段路。

默想：寻求团契生活往往说来容易做起来难。你的障碍是什么？识别出这些障碍，或许可以帮助你明白接下来该怎么做。

行动：或许已有人与你同行，我为此与你同乐。如果你不知道下一步该怎么做，你愿意祈求上帝赐下智慧与引导，帮助你在旅途中找到可信赖的同伴吗？想一想这一周你可以采取哪一个小小的行动，主动走向群体、与他人建立关系。

第 29 天

把盼望放在耶稣身上

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。（路 22:31-32）

当我们接近这段旅程的尾声时，重要的是当认清并预备好在前行路上可能面对的艰难。在今天的经文中，耶稣预言了彼得将要否认他。彼得即将面临一场极其痛苦的试探。尽管他曾言辞坚决地立志至死忠于耶稣，但他终究会失败，而耶稣深知这一点。耶稣告诉他，撒但已经紧追他不放，要得着他。彼得将经受严峻的考验，并且必将跌倒。然而耶稣已经为他代求，使他的信心不至于失落。

或许你满怀信心，对前路充满乐观；或许你战战兢兢，不确定自己能否实实在在地坚持到底。当我们审视自己时，可能会发现自身资源何等有限。我们愿意相信，却感受到自己的不信。羞耻感似乎势不可挡，我们的信心显得脆弱不堪。我们听见上帝的应许，理性上知道这些话真实可信，却不知如何把它们深入内心，带来真实的改变。某些日子里，我们感受到撒但的攻击，指控我们可憎、丑陋且无可救药。或许我们感到像麦子被筛一般，信心仅悬于一线。似乎我们根本无力抵挡仇敌、追求公义并打那信心之战。

当这些时刻来临时，请听基督的话：“我已经为你祈求，叫你不至于失了信心。”是的，你会犯错。彼得也一样。有时候你会发现自己重蹈覆辙。在羞耻的感受

中，上帝话语的真理可能也会显得无力而空洞。你会动摇、怀疑、消沉，可能连翻开圣经、祷告、请求代祷都感到困难。你可能难以去爱和服侍他人。你的灵会抗拒这本书所讲的一切。这一切都显得太过艰难。

在这些时刻，你无法寄希望于自己来纠正或改善这个处境。你将清醒认识到：你的盼望始终都在基督里，也永远在基督里。你的盼望不在于你能完美地做事，而在于那位替你完美成就一切的救主；不在于你能避免失败，而在于那位随时接纳你带着失败来到他面前的主；不在于你祷告的质量或频率，而在于那位为你代求的祭司。

无论今天你身处什么境遇，都要刚强壮胆。你的盼望就是基督——他的能力、他的同在与他在十字架上完成的救赎。他深知你将面临的试炼、试探与考验，并已为你祷告，叫你的信心不至失落。

默想：罗伯特·慕烈·麦克谦（Robert Murray M'Cheyne）曾说：“若能听见基督在隔壁为我祷告，纵使面对百万仇敌我也不惧怕。然而距离并无影响——他正在为我代求。”¹当你在怀疑与失败中听见基督正为你祷告，这能给你带来怎样的确据？

行动：思考撒但今天如何引诱你陷入羞耻感。他在对你说什么？这些话是否听上去很真实又有说服力？写下祈求恩典的祷告，好让你在这试探中确知基督正为你代求。

第 30 天

在信心中坚忍

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）

如果你发现尽管竭尽全力，羞耻感仍挥之不去，要知道这种经历是正常的。认识到这一点会调整你的预期。你就能正确地看待那些失败与停滞的现象（羞耻感又来了！）。

使徒保罗在今天的经文中向腓立比人发出这样的勉励：善工虽已开始却尚未完成，但上帝必在将来成全这工。

圣经辅导师兼教师托德·斯特赖德（Todd Stryd）用声音比喻描述羞耻体验。¹陷入羞耻时，我们终日只听见一种声音——那自我定罪、自我憎恶的声音：“你不够好，你很丑，你被排斥，你很污秽，你不配，你被人拒绝，你无足轻重，你是个失败者。”

如果羞耻的声音充斥在我们心中，我们就当竭力聆听真理的声音——上帝的声音。今生或许无法完全消除羞耻的声音，但真正的成长意味着在九十九个让你感觉自己毫无价值的念头中，能有一个思想上帝之爱的念头。

你不够好，你很丑，你被排斥，你很污秽，你不配，但你蒙拣选。

你被人拒绝，你无足轻重，你是个失败者，但你被认识、你被爱。

纵使羞耻的声音持续喧嚣，上帝的声音仅如微弱难辨的单音，独唱已正式变为二重奏。信靠正开始击碎不信。

当你持续竭力信靠并住在上帝的声音中，终将发现这二重奏的韵律已然不同。上帝的声音在你心中逐渐清晰。

一篇讲道激励着你，朋友的关怀体现了上帝对你的心意，一段经文重新校正你的方向。日积月累，心中上帝的一个音符渐成两个，继而二十个，乃至五十个。此刻你已能听见美妙旋律的雏形，尽管仍不完整，尽管仍常被羞耻之声打断。

你可以放心……纵使明日不成，一年未果，五十载未达，终有一日这刺耳的二重唱必将止息。二重唱将复归独唱。这一次，羞耻之声将永远沉寂。你将直面你的上帝，他将成为你心灵与灵魂的独唱者。不再有羞耻。不再有自我定罪。唯有永恒的眷顾、接纳、尊荣与爱。上帝开始的善工必成全到底。

鼓起勇气，坚持到底。这不和谐的二重唱终有曲终之日。等候着你的独唱远比我们想象的更为荣耀美妙，且将成为你永恒的旋律。

默想：当你明白自己与羞耻的挣扎是很正常的，你可以如何调整自己的期待，使你更好的战胜羞耻感？

行动：选一段曾在你感到羞耻时鼓励你的经文，把它写下来或背下来。当羞耻感试图独唱时，就重新读一遍或背诵这段经文。即使这些话此刻听起来并不那么令人信服，也要为此欢喜，因为至少现在，这场独唱已经变成了二重唱。每一个音符都很重要。

第 31 天

享受救赎的微光

坐宝座的说：“看哪，我将一切都更新了。”（启 21:5）

我们回到我们开始的地方——启示录。我们提到与羞耻的争战可能持续一生。然而今生所取得的进步是真实、美好且宝贵的。靠着上帝的恩典，我们成长了。我们更能使自己对成功、尊荣与价值的定义和标准与上帝的定义和标准一致。我们更快认罪，更勤于祷告。我们较少轻忽或否认自己的软弱与罪。我们更坦诚分享，对他人的爱也日益增长。

羞耻往往为生命蒙上滤镜。我们善于察觉自己的罪、失败与软弱，本能地关注那些我们没有做到或者没做好的事。而那些已经完成的事——甚至可能做得不错的事——却被遗忘、忽视、弃置一旁。

因此在我们即将结束时，我们要来谈如何抵挡这种倾向。这三十一天的同行中，我们该如何记录自己的成长？有哪些方式可以见证基督使万物更新的工作——即便这工作今天尚未完成？你已经采取哪些步骤？能辨识出哪些改变的迹象？

辅导时我常谈到婴儿学步。许多人期望成长是迅速、显著而宏大的，对缓慢微小的进步缺乏异象与热忱。但试想婴儿刚开始学走路时，她双腿颤抖着站立，战战兢兢地迈出半厘米便立刻跌倒。爬起来，几秒内又再次跌倒。

这些时刻充满喜乐而非挫败。父母以欢欣雀跃回应，由衷鼓掌喝彩。没有人会责备她为何不多走几步或迈更大的步伐。没有人会因她步履蹒跚而轻视她。

我们能否以同样的欢欣看待自己的蹒跚学步？能否承认是上帝的恩典托住了每一小步？能否视每一步为上帝信实的见证？他未曾将我们遗弃在破碎与羞耻中，而是亲自介入，定意使万物更新。

这就是我们在不配中仍存盼望的旅程：认识我们上帝的爱，知道他的应许属于我们，在基督为我们赢得的胜利中盼望并生活……通过无数微小的步伐。

终有一日我们将抵达所期盼的终点。万物都将被赎回并焕发光辉。我们将站在我们的上帝与救主面前，瞻仰那位深知并爱我们的主。我们将听见他荣耀的眷顾、尊荣与邀请之言：“好，你这又良善又忠心的仆人……可以进来享受你主人的快乐”（太 25:21）。到那日我们将确信——尽管旅程艰难，有时看似不可能——这一切都值得。衷心感谢你与我一起走过这段旅程。

默想：你是否容易忽视自己的微小进步？过去三十一天里，你在哪些方面有所成长？你迈出了哪些一小步？是否有人注意到这些改变？

行动：如果要从这本灵修书中记住一点，你会选择什么？花些时间写下来。更好的方式是与他人分享你的得着。

结语

我在大学一年级时听到一个讲道中的故事，这些年来它给我的心带来了难以言喻的鼓励和安慰。

从前有个挑水工，每天步行到溪边为女主人打水。她用扁担挑着两个大罐子，一头一个。其中一个罐子有裂缝，另一个完好无损。有裂缝的罐子会漏水，等挑水工走到女主人家里时，罐子里的水总是只剩一半；而完好的罐子则依然满到边缘。

这种情况持续了多年——有裂缝的罐子每天只能给女主人家里送去一半的水。终于有一天，有裂缝的罐子再也无法忍受，哭着对挑水工说：“我非常抱歉和羞愧。”

挑水工问道：“你为什么感到抱歉和羞愧？”

罐子回答说：“因为我的裂缝，我们从溪边回来的路上水会漏出来，我只能送去半罐水。而完好的罐子每次都能送去满满一罐水。我真的很抱歉。”

挑水工停顿了一下，然后对有裂缝的罐子说：“今天我们从溪边回来时，我希望你注意一下路边的小花。”

当它们从溪边走回家时，有裂缝的罐子确实注意到了路边鲜艳的花朵，并为它们的美丽感到欣喜。但到家时，罐子里的水又只剩一半，于是它再次向挑水工道歉。

挑水工温柔地回答说：“亲爱的有裂缝的罐子，你注意到只有你那边的路上有花吗？事实上，我一直都知

道你的裂缝，所以多年前我决定在你的旁边种下花种。每天我从溪边回来时，你都为这些花浇水。多亏了你，我才能采摘最美的花朵来装饰女主人的房子，供大家欣赏。

裂缝、失败、累赘、不够好、有缺陷。“我为自己的存在感到抱歉。”“没有我你肯定会更好，请直接把我扔掉吧。”

你能与这只有裂缝的罐子产生共鸣吗？

我生命中大部分时光都感觉自己像一只只有裂缝、漏水的罐子。我曾希望自己能更像那只完美的罐子——没有裂缝、不会漏水的罐子。我尝试用胶带修补裂缝，试图止住或至少减少渗漏。我努力想成为完美的罐子，但从未成功过。

当裂缝和失败似乎成为我生命中无法逃避的事实时，我尝试了另一种策略。我决定彻底退出这场游戏。选择旁观、退缩、躲藏、求稳。我就像那只躲在棚屋货架和杂物后的破罐子，好让挑水人看不见我，也用不上我。我不够格。请让我留在长凳上吧。请移开视线。这里没什么可看的。

那些裂缝——一切都像是个错误。我就像个错误。

但自始至终，上帝都知道他在做什么。他要用这些裂缝来浇灌花朵。

这本灵修书旨在于羞耻中寻找盼望与勇气。盼望上帝能使用有裂缝的器皿成就美事。勇气使我们虽觉躲藏和自我否定更为容易，仍能跟随并被祂使用。这是上帝所赐旅程的一部分，是我们羞耻中被救赎的轨迹。

所以我放弃成为那只完美的罐子——今生从未是，也永远不会是。我不再躲藏。我诚实地写下自己的裂缝与羞耻，以及我在这些裂缝和羞耻中所认识的上帝。当我书写

时，泪水洒满各处。但我仍继续写下去，只盼这些文字能溅落到上帝在我路径旁栽种的花朵上。我书写，是盼望基督的真理与应许——那些我在裂缝与渗漏中学到并试图在此记录的真理与应许——能为其他疲惫而充满羞耻的灵魂带来最微小的盼望与安慰。我试着浇灌那些花朵。

我想这世上也有这样的人——那些拥有美好信心、美好故事、美好恩赐与才能，却只看见自己裂缝的人。只看见自己的失败与不足，只能听见或只相信羞耻的声音。而上帝却说：“但我要用那些裂缝来浇灌花朵。”

这将是我的终生的争战。但我仍在尝试。靠着上帝的恩典，我仍在尝试。

致每一位与我一样，同为破裂漏水的瓦器。我邀请你，与我同走这条路。请和我一起尝试。这不会容易。但总有花儿等着被浇灌。总有一些人，是唯独你有资格去爱、去祝福的——他们将要透过你，认识并尝到基督那出人意料的恩慈。总有那么一份服侍，是上帝专为你预备、赐你恩赐去承担的——不是不顾你的羞耻，而是在你的羞耻经历之中，甚至藉着它，去成就美事。上帝渴望在你里面也透过你，成就一场美丽的救赎。我们祈求：愿我们有眼能看见，有心能相信。总有花儿等着被浇灌。我邀请你—— 请去浇灌那些花吧。

致谢

当我的书稿提案在 2020 年 4 月被接受时，我就开始期待撰写这部分内容。有时想到要为一本尚未成形的书提前构思致谢名单，不免觉得有些可笑。但此刻我们终究抵达了这里。我的心灵满溢感激之情，因为我深知若非这趟旅程中众多同行者的陪伴，这本书根本不可能存在。

首先，感谢我过去和现在的辅导对象——你们丰富了我的生命。能了解你们的故事，见证你们迈向勇气与盼望的旅程，我深感荣幸并深受激励。

其次，我要衷心感谢P&R团队，包括狄帕克·雷朱、戴维·艾尔麦克和阿曼达·马丁。作为首次出书的作者，能与如此亲切、支持且专业的团队合作，实属莫大是幸运。

第三，我蒙福身处美好的群体之中——威斯敏斯特神学院的挚友们、基督教辅导与教育基金会过去与现在的同工们、十字路社区教会的昔日主内肢体以及基石长老会现今的教会家人。唯一遗憾的是我无法逐一提名致谢。你们在我生命中的同在令我永怀感激，这过程中你们不住的鼓励与祷告更使我永远亏欠。这本书的许多内容——如今我生命的许多层面——都是你们的爱心所结的果实。

致迈克·埃姆莱特——你对我写作的热忱与对我位格的肯定始终如一。如果不是你鼓励我这些文字或许值得被阅读，它们至今仍会埋藏在我电脑的文件夹里。言语

难以表达我对你们慷慨之爱与关怀的感激之情。

致爱德华·韦尔奇——您关于羞耻主题的教导使我受益匪浅。但更重要的是，您个人的支持与指导使我得着造就与改变。您总能看见我身上超越自我认知的潜力。经年累月的鼓励赋予我勇气。出于无数的原因，若没有您，这本书就不可能问世。

致我的早期读者与帮助者——张信心、谢露得、丽贝卡·伊顿、达比·斯特里克兰和劳伦·惠特曼——感谢你们为这位初次写作的作者提供宝贵的指导与鼓励。

致多年来忠心的祷告勇士与支持者——吉米·阿德金斯、山姆·亚历克斯、吉尔·巴特勒、张信心、陈索菲亚、谢露得、史蒂夫·杜、卡门·尤因、冯莎拉、阿拉斯代尔·格罗夫斯、金汉娜、刘丹与刘珍、克里斯·麦克纳尼、王安德、戴安娜·帕克、黛布·皮尔特、布兰登与杰斯·彼得森、安妮·佩蒂特、埃迪·派恩、艾伦·西罗尼、宋丹妮拉、司徒宝萍与丹尼斯·威尔逊。还有许多应当列在此处的名字。请知晓我对你们每个人的深切感恩。谢谢你们相信我、持续关心我，并扶持我直到终点。

特别感谢我的家人：母亲陈素莲、弟弟刘维克与弟媳雪莉——以及世上我最爱的两个女孩：里根与艾弗里。

最后，致我昔日的教授与上司大卫·鲍力生，以及我的父亲刘荣超——我无法否认在这一刻，你们无法与我一同庆祝，我心中充满了悲伤。但你们生命与爱的印记遍布此书，这使我得着安慰。愿我已使你们欣慰。谢谢你们所做的一切。

注释

第3天：“我必须躲藏”

1. Timothy Keller with Kathy Keller, *The Meaning of Marriage: Facing the Complexities of Commitment with the Wisdom of God* (New York: Dutton, 2011), 95.

第5天：“我会更努力”

1. See David Powlison, *Good and Angry: Redeeming Anger, Irritation, Complaining, and Bitterness* (Greensboro, NC: New Growth Press, 2016), 207–14.
2. Powlison, 211.

第11天：他永不会忘记你

1. See Elizabeth Gilbert, “Success, Failure and the Drive to Keep Creating,” filmed March 2014 in Vancouver, BC, TED video, 7:05, https://www.ted.com/talks/elizabeth_gilbert_success_failure_and_the_drive_to_keep_creating.

第12天：他颠覆世俗的标准

1. D. Martyn Lloyd-Jones, *Studies in the Sermon on the Mount: Matthew 5:1–48* (Grand Rapids: Eerdmans, 1960), 50.

第23天：服侍他人

1. See Edward T. Welch, *A Small Book about Why We Hide: How Jesus Rescues Us from Insecurity, Regret, Failure, and Shame* (Greensboro, NC: New Growth Press, 2021), 53.

第24天：以平凡的爱去爱

1. David Powlison, *Good and Angry: Redeeming Anger, Irritation, Complaining, and Bitterness* (Greensboro, NC: New Growth Press, 2016), 82.

第29天：把盼望放在耶稣身上

1. Andrew A. Bonar, *Memoir and Remains of the Rev. Robert Murray M'Cheyne* (repr., Edinburgh, 1894), 158.

第30天：享受救赎的微光

1. See Todd Stryd, “I often don’t feel good enough. How do I grow when the voice of shame is so convincing?” CCEF, May 21, 2020, www.ccef.org/video/i-often-dont-feel-good-enough-how-do-i-grow-when-the-voice-of-shame-is-so-convincing.

推荐参考资源

Langberg, Diane Mandt. *On the Threshold of Hope: Opening the Door to Hope and Healing for Survivors of Sexual Abuse*. Carol Stream, IL: Tyndale House, 1999. [对于那些因性虐待而感到羞耻的人，朗伯格提供了充满同情与智慧的话语，引导你走向医治与光明。]

Ortlund, Dane. *Gentle and Lowly: The Heart of Christ for Sinners and Sufferers*. Wheaton, IL: Crossway, 2020. [这是一本优美的书，适合任何想要在失败和欠缺中更深入地认识上帝的人。]

Welch, Edward T. *Shame Interrupted: How God Lifts the Pain of Worthlessness and Rejection*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2012. [韦尔奇对羞耻这一经历提供了全面而深刻的描述与合乎圣经的理解。如果你希望深入了解圣经如何谈论羞耻，我强烈推荐这一资源。]

——— *Side by Side: Walking with Others in Wisdom and Love*. Wheaton, IL: Crossway, 2015. [韦尔奇写出了一本极具意义的著作，探讨了作为既有需要、又被他人需要的人，究竟该如何凭智慧而行。如果你希望同时从神学和实践两个层面，了解如何在普通人中开展忠心而有智慧的侍奉，我极力推荐这本书。]



将基督重新带回辅导，将辅导重新带回教会

辅导
ccef.org/counseling

写作
ccef.org/resources

教学
ccef.org/courses

活动
ccef.org/events

“ CCEF的核心在于以 ‘ 心 ’ 提供盼望与帮助。如果您渴望学习如何有效地运用上帝的话语进行辅导，这正是您所需的资源！ ”

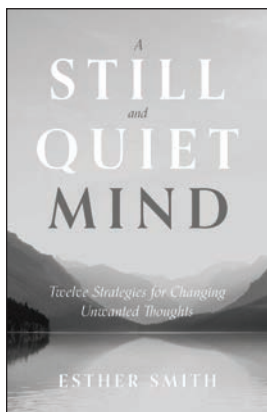
琼妮·厄尔克森·塔达，琼妮之友国际残障中心创始人兼首席执行官

“ 以上帝的中心地位、圣经的充足性，以及与那位被钉十字架且如今活着的基督建立甘甜的属灵相交为核心的异象——正是推动 CCEF 各项事工背后的动力。也正因如此，对于每一个爱教会的人而言，要向他们推荐这些事工，实在并不困难。 ”

约翰·派博，渴慕神网站创始人；伯利恒学院与神学院校长

基督教辅导与教育基金会
ccef.org

来自P&R出版社 与思想有关的资源



你是否曾感到被不想要的念头狂轰滥炸？上帝已赐予你多种不同的方式来平静心灵、活出平安。在这本实用且充满同理心的指南中，圣经辅导师埃丝特·史密斯提供了十二种强有力的策略来帮助你。每一章都包含丰富多样的练习，使你能立即开始改变思想的进程。

“埃丝特·史密斯写出了我们迄今所见关于应对不想要念头最实用且忠于圣经的书。她将同理心与创造力相结合，使人感觉她仿佛正从书页中走出来，用双臂环抱读者，亲自引领他们通过练习实现真实改变。”

——大卫和克丽丝塔·邓纳姆，辅导员

在我所辅导的人中，许多人都深陷于对自我、对世界、对主的错误认知中，苦苦挣扎。埃丝特为此撰写了一部既全面又满有恩慈的著作；它可以作为一本研习手册，帮助他们一步步将心转向神那宝贵而真实的应许。

——达比·A·斯特里克兰，辅导顾问

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。

“诚实而文笔优美……埃丝特·刘以关怀和怜悯，带领读者更深入地理解羞耻那多层面的体验，并反复指向那荣耀的翻转……藉着我们那位背负羞耻的救主。”

—**迈克·R·埃姆莱特**，基督教辅导与教育基金会（CCEF）
教务长兼辅导师

你的救主甘愿牺牲一切——甚至舍命——为要使羞耻不在你生命中拥有最终话语权。作为圣经辅导员和同经挣扎的伙伴，埃丝特·刘带你踏上三十一天的旅程，去寻得那持久的安慰。当你探索神对你恩典的深度时，请使用本书中实用的行动要点、反思问题和灵修洞见，来重塑你对神、对他人、对自己的本能反应。

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经文，这些经文针对特定情境或挣扎提供解答，帮助你每天以切实的方式将上帝的话语应用到自己的生活中。

“如果你或你所爱的人正在与羞耻苦苦挣扎，那么埃丝特所汇集的这些温柔而充满恩慈的圣经真理，必会帮助你、装备你。这本书也曾服侍我的心灵，成为我灵魂的帮助。”

—**乔纳森·D·霍姆斯**，菲尔德斯通辅导中心执行董事

“每日灵修读本精准地道出了许多天路客心中所想、却不敢明言的心声。这部优美而开启人心的灵修之作，生动展现了直面创伤的力量，同时劝勉我们奔向在基督里那为我们预备的医治。”

—**彼得·翁**，救主城际事工社区参与项目经理

“打开此书，先阅读前两天的内容。你会像我一样，读起来就不想停。”

—**爱德华·T·韦尔奇**，基督教咨询与教育基金会（CCEF）教员兼辅导师

《羞耻》一书充满着邀请性的经文、实用的反思，以及以斯帖亲身经历羞耻挣扎的宝贵故事。如果你正与羞耻争战，你将感受到以斯帖对你的了解与关怀。

—**达比·A·斯特里克兰**，基督教辅导与教育基金会（CCEF）辅导师

埃丝特·刘是基督教辅导与教育基金会（CCEF）的教员兼辅导师

