

A P A I N F U L
P A S T

走过伤痛

HEALING
AND MOVING
FORWARD

医治与前行

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

LAUREN WHITMAN
劳伦·惠特曼

我们如果有特别痛苦的过往，就往往需要答案和指引，但也需要一位同伴。这正是上帝常常提醒他的子民“我与你同在”的原因。这也是为什么劳伦·惠特曼（Lauren Whitman）这个三十一天的医治灵修册子是如此宝贵。劳伦是一位有恩赐的辅导者，每天都会透过圣经真理给出一个连接点，将盼望一点点带给你。我相信你会收获两个大有能力的信息：“你并不孤单”，还有“你仍有盼望”。

——布拉德·汉布里克（Brad Hambrick），北卡罗来纳州（North Carolina）达勒姆（Durham）高峰教会（Summit Church）辅导牧师；《上帝的属性：生命困境中的安息》（*God's Attributes: Rest for Life's Struggles*）作者

过去的事或许会悄悄找上你，带来阵阵痛苦、羞耻的低语、明显的罪和深深的遗憾。劳伦·惠特曼用细腻准确的文字，将多年的辅导经验应用到我们痛苦的过去当中，带来了三十一天的真理、关怀、省察和应用。如果你需要一本能帮助你得到医治并继续前行的灵修册子，这就是第一本。事实上，今天就启程吧。

——戴夫·哈维（Dave Harvey），大使命联盟（Great Commission Collective）主席；《当罪人说“我愿意”》（*"I do"*）与《我仍愿意》（*I still do*）作者

无论你是经历过羞耻、因过去的选择感到内疚，还是曾被他人恶待，读这本书时都很难不从中看到自己。同样很难错过的，是神随时的帮助与同在——他正在等候你。如果你曾经历伤痛，就让这些话语来安慰你，并沉浸在这本灵修册子给你的恩典当中吧。

——朱莉·E·洛（Julie E. Lowe），基督教辅导与教育基金会（Christian Counseling & Educational Foundation）教师兼辅导师；《育儿防错法》（*Child Proof*）作者

受伤的心灵会在这里找到帮助。劳伦每天都温柔地鼓励你思考，耶稣如何安慰你过去的伤痛，又如何慈爱地确保了你的现在和未来都有一个全新又美好的故事。——这是一个凸显了耶稣对你的爱、挪去了羞耻并让你被珍爱的故事。

——达比·A·斯特里克兰（Darby A. Strickland），基督教辅导与教育基金会顾问；《这是虐待吗？》（*Is It Abuse*）作者

这本书里有大家熟知的经文、歌曲和赞美诗，会给你带来最美好的惊喜。其节奏设计能预判并回应你的疑问。到第三天，劳伦已经预见了我几乎不自知的困惑，每段经文与诗歌都深深触动了我的灵魂。

——爱德华·T·韦尔契（Edward T. Welch），基督教辅导与教育基金会教师兼顾问；《受造以亲近》（*Created to Draw Near*）和《被打破的羞耻》（*Shame Interrupted*）作者

走过伤痛

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

走过伤痛

医治与前行

劳伦·惠特曼
(Lauren Whitman)



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

A Painful Past: Healing and Moving Forward

31-Day Devotionals for Life

Lauren Whitman

Originally published 2020

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

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

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

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

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

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

<https://prpbooks.com/china>

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

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

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

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

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

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

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

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE



目录

灵修阅读指南 7

导言 9

谁是你的上帝？

第 1 天：上帝发出邀请 15

第 2 天：上帝垂听你 17

第 3 天：上帝与破碎者同行 19

第 4 天：上帝医治受苦的人 21

第 5 天：上帝掌权胜过死亡 23

你痛苦的过往

第 6 天：向主发出的哀歌 27

第 7 天：发生了什么事？ 29

第 8 天：你如何回应？ 31

第 9 天：你背负着什么？ 33

第 10 天：上帝在哪里？ 35

第 11 天：你能做些什么？ 37

第 12 天：如何按圣经去思想你的过往 39

第 13 天：上帝如何对待你的过去 41

你被更新的现在

第 14 天：基督拥有一切权柄 45

第 15 天：你有了新的故事 47

第 16 天：你在基督里 49

- 第 17 天：你有了新身份 51
- 第 18 天：你在上帝的家中 53
- 第 19 天：当指着主夸口 55
- 第 20 天：你有一位保惠师 57

你稳妥的将来

- 第 21 天：上帝赐下不丧胆的理由 61
- 第 22 天：将来的荣耀 63
- 第 23 天：如何按圣经真理看待自己 65
- 第 24 天：如果往事重演怎么办？ 67
- 第 25 天：有关你的永恒真理是什么？ 69
- 第 26 天：上帝对你的看法永远真实 71
- 第 27 天：你的上帝会是你永恒的居所 73
- 第 28 天：终有一日你将全然更新 75
- 第 29 天：耶稣必擦去你一切的眼泪 77
- 第 30 天：上帝会如何使用你的故事？ 79
- 第 31 天：耶稣必信实到底 81

结语 83

致谢 87

注释 89

在进行这一旅程时可能需要的资源 91

灵修阅读指南

我和妻子刚结婚时，住在一栋联排别墅顶楼的小单间公寓里。每逢下雨，屋顶的漏水就会渗过天花板滴到地板上。我记得，我在公寓到处摆上水桶，看着水一滴一滴缓慢地滴落。我放上大桶，心想要**装满它们还得花些时间**。积水随时间累积，常常令我惊讶的是，这些桶竟然很快就会装满，只要稍微不注意，水就会从中溢出来。

就像雨水会注满水桶一样，这本灵修作品也会带给你惊喜。它看似微不足道——每天仅有几节经文。滴答。滴答。滴答。然而每日几滴圣经的活水，就足以滋润你干渴的灵魂。上帝话语的更新能力将随时间积累，最终漫溢到你的生命中。

为什么这类灵修材料能带来这样的不同呢？

我们以圣经为根基。上帝的话语充满能力。圣灵能用上帝的话语使君王的心转向，为处于低谷的人带来安慰，使瞎眼的得见属灵光明。上帝的话语能翻转生命，使其全然更新。我们深知圣经就是上帝自己的话语，因此我们会阅读和学习这话语，好认识上帝本身。

我们对圣经的研究是实践性的。神学应当改变我们的生活方式。将真理与自己面临的挣扎联系起来，是至关重要的。阅读这本灵修册子时，你会不停看到**你**这个字——因为劳伦正是在直接对你说话。每一篇都包含至少一个默想问题或实践建议。你如果认真回答问题并进行这样的操练，就肯定会获益良多。不要跳过这些问题和操练。为了你灵魂的益处，进行这样的操练吧。

我们是以敬拜的心来学习圣经的。在研读圣经时，你会发现，关于痛苦的过往，神说了很多话。也许你的经历就包括下述一些情况：受伤、痛苦、愤怒、苦毒或羞耻；经历闪回；在脑海中重放当时的场景；提出“如果……会怎样？”或“上帝啊，为什么？”这样的问题。也许你过去的罪和愚昧的决定仍然在影响你。或者，别人对你的恶待又在你的心里浮现，你因此感到伤痛与困惑。无论哪种描述对你来说更为贴切，你都应该知道，上帝的故事——那位耶稣降临为救赎自己百姓的伟大故事——正与你息息相关。这不是抽象的真理，而是上帝那温柔甜蜜的耳语：“我知道你正在经历伤痛。我知晓你的过往。我如此在乎你，甚至差遣我的独生子为你而来。”你在读圣经时会发现，我们满有怜悯的上帝那温柔怜悯和充满爱的呼召遍布整个圣经。对你而言，从伤痕累累的境地走向医治之处或许是难以想象的。但在基督里，这确实可能。我盼望你在将来一个月在读上帝的话语时，这些话能激起你对他的敬拜。

如果你觉得这本灵修书有益处（我相信你会的！），就可以在人生的不同阶段重读它。当伤害或痛苦再次浮现时，不妨重新使用这本灵修册子。在接下来这个月，请来读劳伦的这本书，一年后再重温它，以提醒自己上帝与福音是如何教导我们面对痛苦过往的。

在反复阅读劳伦的灵修册子后，如果你需要更多充满福音信息、关乎如何面对痛苦过去的资源，她已经在书末列出了几种。

就目前而言，这就足够了。现在就开始吧。

迪帕·瑞吉（Deepak Reju）

导言

“每个人都有一些不堪回首的往事。”

“我们这些来到基督面前的人都是破碎的。”

“你如果是基督徒，过往的经历就不能定义你是谁。”

你是不是曾听到过这样的话？我猜你不仅听到过，而且它们对你毫无帮助。并不是说这些话不对——这些话其实都是正确的——只是在你听来总觉得**于你而言**绝无可能。诚然，人人都有不堪的往事。但你的过去、你的经历，却显得与众不同。没错，别人也犯过罪或遭遇过不幸，但你的生命经历却绝非寻常。因此，尽管别人可能会因为这些话而得安慰，你听来却会被激起截然不同的反应。你心里开始翻腾起这样的话：

“没错，但没人经历过我这样的过去。”

“没错，但有些人比其他人破碎得更厉害。”

“没错，但你不知道我受的伤害有多深。而且这确实决定了我整个人生的方向。”

这些“没错，但是”正是你拿起这本灵修册子的原因。在来到基督面前时，没有人是洁净的——虽然确实是这样，但或许你觉得自己是个特例。尽管你以前已经多次听到过安慰的话语，但你的过去似乎还在纠缠你。你也许能接受这些真理对别人来说是真实的，但你深信这绝不可能适用于你。你听到了这些话，却没有因此得到任何安慰。似乎没有什么能动摇你里面的这种感觉：你带着伤痕与羞耻，是肮脏的。

于是你决定开始读这本书。但它真能帮到你吗？毕竟，

“痛苦的过往”可以有许多不同的含义。确实如此。但是，如果你有这样的情况，这本书就是为你而写的。

对过去充满**悔恨**——

- 你希望自己不曾做出的选择
- 你希望**自己曾作出**的选择
- 失去的机会
- 你未实现的梦想
- 失败的关系
- 错过的机遇

这样的人曾经极大地**伤害过你**——

- 虐待你的人
- 霸凌你的人
- 在情感或在灵里伤害过你的人
- 对你不忠或背叛你的人。

在你的过去里，也有因**你自己的罪恶选择**而产生的痛苦——

- 性方面的不道德
- 奸淫
- 成瘾
- 药物滥用

你在这份清单中看到自己的影子了吗？也许你甚至发现自己属于不止一个类别。我就是这样。因着诸多缘由，上帝的许多子民都背负着痛苦的过去。但感恩的是，他对我们每个人都有丰盛的应许。罪的咒诅影响深远，但主的恩慈与看顾要更为深广。你和你的苦难都在他的心上。正因为你常在他心上，所以他随时乐意安慰你并赐你盼望。

这本书在标题里使用了**医治**和**前行**这两个动词。我们要将两者都看作现在进行时态。这对我们来说意味着什么？这意味着医治与前进的过程是持续进行的工作。正因这是一项正在进行的工程，所以我在写这本书时力求做到，无论上帝将你置于医治之路的哪个阶段，这本书都能给你帮助。或许这是你第一次尝试理解并梳理自己的过往，或者，你已经为治愈创伤付出过许多努力；无论是哪种情况，这本书都能给你帮助。

上帝已经开始动工医治你，并要在你一生中持续这医治之工。他会藉着各样的方式和人帮助你成长、发旺。这本书也是他所使用的工具之一，他要藉此在你生命中成就更大的医治。这本书会和其他蒙恩之道，如向可信信徒分享生命经历或与专业辅导花几个月事件一同面对你的过往，一同助你前行。

我要提醒你的是，这本书可能会激起烦扰的情绪，在我请你回忆事件细节及其影响时尤其如此。我以辅导者的身份陪伴过别人，也有过亲身经历，因此知道直面过往可能会带来痛苦与哀伤——哪怕你已经对付过这些创伤，也是如此。为了应对这种情况，你今天能不能先想好一个人，好在需要找人说话的时候去联系？如果你发现自己正在与绝望争战，那绝对是该找人倾诉的时候。我不想让你独自面对伤痛。

在刚开始的时候，你能不能也找一些在悲伤日子里照顾自己的小方法，比如吃一顿喜欢的饭或看一部有趣的电影？如果你正处于挣扎中，我希望你能得到一些释放和快乐。你还要知道，为了让情绪得到休息，暂时放下这本灵修书一天或几天，完全没有关系。按适合你自己的节奏来就好。

尽管我们正在走的这条路可能会很难，但我相信这是值得的，因为这是以下面这些真理为根基的：

- 当我们带着**遗憾**，觉得自己的生命没有成就原本应有的一切时，主怜悯我们破碎的心。他怜恤你。
- 当我们受到**别人的错待**时，主顾念我们，并且向我们靠近。他正向你靠近。
- 就算我们因**自己的罪与选择**而遭受苦难，上帝也仍然眷顾我们。他正在眷顾你。

我为我们所有人的祷告是，随着我们度过每一天，这些真理会变得越来越清晰、越来越宝贵。

这本灵修册子分为四部分，各部分都彼此配合，以带领你经历医治的历程。首先，我们会花几天时间重新思想**上帝**是谁，好在我们共处的三十一天中建立对他的信心与盼望。接着，我们会探讨你的**过去**，帮助你与之角力，减轻其对你造成的负面伤害。之后我们会审视**当下**——看上帝如何藉你的信心来转变今天的境遇。他会赐你一个新的故事，给你正确认知自我的方式。最后，我们会默想你那永恒的**将来**，练习定睛于将要显现之事。这种操练能使我们在等候上帝更新万有时，得着安慰与喜乐。

主就要再来了。让我们将过去、心灵乃至生命都交托给他，就此启程。

你的上帝是谁？

第 1 天

上帝发出邀请

你们众民当时倚靠他，在他面前倾心吐意。

上帝是我们的避难所。（诗 62:8）

回想你上一次领受邀请的情景。或许是朋友家中的晚餐邀约，或是生日聚会，又或是婚礼请柬。无论是哪种场合，收到邀请总是令人愉悦——这意味着你是被需要、被接纳的，并且你的出席对邀请者而言意义重大。

在圣经里，上帝反复以各种方式邀请他的子民亲近他。当这邀请来自上帝时，我们可以得出类似的结论：他想要我们来到他面前，切望将我们纳入他的旨意里，我们与他的同在对他来说十分重要。

你在今天的经文里收到了一种特别的邀请——倾心吐意的邀请。这与我们惯常接受的邀请截然不同。这一邀请告诉了我们什么？

首先，这邀请暗示你的心灵是满溢的。如果你跟我一样，你心里就肯定充斥着各种情绪、恐惧、疑惑与渴望。这些东西并不全是美好的，也并不是都能说得通。这一切都很混乱，全都缠在了一起。

其次，上帝明知你心中的纠缠与混乱，却还是向你发出了邀请。这充分显明了他的性情。他不是在对你说：“先整好你的心，再来向我倾心吐意。”他的邀请里没有这种条件。你只需以本来的样子来到他面前，你不用在达到自己希望达到的状态后、或按你认为自己应有的样子来到他面前。你现在就能以真实的样子来到他面前。

第三，诗人还说，要时时信靠上帝。他永远是可信的，你可以将心里的一切都交托给他。

我们在开始这段灵修时，要将这些真理整合起来。你有一位渴望聆听你的上帝。他已经知道你心中的一切——就是你至今仍带着的、来自过去的情绪和伤害。他在意你心中的重担，并渴望在你面对这些时与你亲近。你可以将你的心交托给他，也可以信靠他、将你的混乱交托给他。

事实上，他正如诗人所说，是全然可信的。诗人称他为避难所——一个安全的所在。他就是你安全之处。请将阅读和思想这本书并藉此祷告的过程，视为在上帝面前倾心吐意的过程。每天，上帝都会邀请你将自己带到他面前。而当你回应这邀请时，当确信你正在爱你的上帝那安全的避难所中。

默想：接受这份倾心吐意的邀请，对你而言意味着什么？

默想：当你开始这段需要直面过往的灵修时，心中涌现了怎样的感受与思绪？

行动：开始找一些词来描述你因着过去而有的内心状态。你愿意向上帝倾诉这些吗？

第 2 天

上帝垂听你

我曾耐性等候耶和華。

他垂听我的呼求。（诗 40:1）

昨天你已已经受邀在上帝面前倾心吐意。今天的经文正是对这邀请的呼应。如果你要向某人倾诉——就是将心里正有的想法用言语表达出来——那么，能够信任那个人正在听你说话就很重要了。我们都知道和别人说话却感觉对方其实没有在看是什么感觉。他们分心了，眼神看着远处。你会问自己：“我还要继续说吗？这个人真的在乎吗？”于是，你结束了要说的话，因为如果对方没有在看，分享也就没有意义了。

如果我们要倾心吐意，我们选择的说话对象有没有在看就非常重要。所以，诗人关于神的宣告非常重要：耶和華垂听你的呼求。

我们可以试着以这幅画面来理解“侧耳”：如果一个人在专心听别人讲话，就一定会必全神贯注地倾身向前。这种身体前倾的姿态表明了其专注。这人会始终看着正在说话的人。这正是上帝在你向他倾心吐意时的姿态——他刻意俯身聆听你要说的话。他心无旁骛，全神贯注于你。他珍视你的思绪与忧虑，你心里所想的事对他来说十分重要，因此他绝不会不理睬你说的话。他就是如此顾念你。

他听你的呼求，每个字他都听见了。或许你还有难以言表之事，但这也没关系，因为他也明白你的每一声叹息（参罗 8:26-27）。而他的垂听并不是互动的终点，

不，上帝会垂听你，并为你施行作为。我们往往只能给人倾听的耳朵，却无法提供更多帮助，更无法改变他们的处境。但上帝会垂听你所说的话并帮助你。或许我们还不知道这帮助会以怎样的形式临到，但我们可以从诗人身上得着激励：他知道要如何耐心等候主。愿我们这些需要帮助的人也能耐心等候主，信靠他必垂听我们。

在接下来的几天，我们会继续在基督的位格中与上帝相遇，并以此来思想他是谁。清楚认识我们的上帝到底是什么样的，这很重要——这样，当他对你谈起你的过去时，你就更容易相信他的话。耶稣是那不能看见之上帝的像（见西 1:15），因此我们会特意来看他是如何与真实的人互动的。

默想：当你向上帝倾心吐意时，想象他在垂听你的话，这会让你有怎样的感受？知道他的姿态是向你侧耳，这让你有怎样的感觉？

默想：你在回想过去时，是否知道自己需要从主得着怎样的帮助？

行动：祷告求上帝帮助你以心灵信靠他，并向他敞开心门。祈求他使你在本次灵修过程中对他的帮助保持开放和接纳的态度。

第3天

上帝与破碎者同行

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。”他就急忙下来，欢欢喜喜地接待耶稣。众人看见，都私下议论说：“他竟到罪人家里去住宿。”（路 19:5-7）

在许多我们很珍视的方面，耶稣都与我们相似。他成为人，好与我们相似。他像我们一样生活、工作、休息和敬拜。但因他是无罪的，所以他也有些方面**不像**我们。这是很重要的。我们很容易陷入一种思维，认为既然我们了解人，就肯定也明白耶稣是怎样的。或者，我们可能会认为，我们对自己的想法和感受就是他对我们的想法和感受。虽然这对我们来说很自然，但我们不能将我们对人的理解套用到对上帝的认识上。当耶稣来到世上时，就是一个机会，可以让我们认识上帝到底是怎样的。

今天的经文是我们第一次看到耶稣如何与有着痛苦过往的破碎之人相处。要充分理解耶稣在这段互动中的做法，就要知道撒该是个很不光彩、非常不受欢迎的人。撒该是税吏，大家都知道他是一个骗子和无赖——事实也确实如此。所以从人的角度想想：如果你认识像撒该这样的人，你会与他为友吗？你会到他家与他共进晚餐吗？我就会担心自己的名声。如果人们看到我和撒该在一起，他们会怎么看我？我最不想去的地方就是他家。

耶稣没有我这样的顾虑。他在众人面前主动与撒该交谈。

他亲切地直呼撒该的名字。耶稣需要一个住处，就选择了撒该的家。撒该立刻回应耶稣的呼召，欢喜地接待耶稣到他家中。他认了自己的罪，悔改了，并想办法补足他对别人的亏欠。

我们回来看人的思考方式。我们很容易理解第7节里那些人为什么这样抱怨：耶稣为什么愿意去罪人家里做客？如果耶稣和我们一样只是人，我们就很难回答这个问题。耶稣冒着损害自己名声的风险和撒该来往，这完全没道理。他一定有更好的事情可以做，也有更值得他花时间的什么人。但耶稣和我们不一样。他不怕和罪人扯上关系。为什么呢？因为他是圣洁的。撒该的不圣洁还有我们的不圣洁都不会对耶稣造成威胁。因为**圣洁会吞灭不圣洁**¹，反之却不然。这种单向的关系非常重要。我们无法用自己的不圣洁使耶稣成为不洁，但当他亲近我们、与我们联合时，他就能使我们成为圣洁。那天，耶稣就近了撒该，赦免了他的罪，使他得以与圣洁的生命联合。

这故事的结局很好。撒该欢喜地回应。他与耶稣的友谊使他成了一个全新的人。

默想：你认为撒该会怎样看待自己的过去？

默想：在耶稣与撒该互动的这个故事中，最触动你的是什么？

行动：思想上帝如何对待破碎的人，写下你想到的话。想象一下耶稣会如何就近你。你认为你们互动会是怎样的？

第 4 天

上帝医治受苦的人

有一个女人，患了十二年的血漏……她听见耶稣的事，就从后头来，杂在众人中间，摸耶稣的衣裳。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 5:25-29）

我们来试着体会一下这个女人的处境。她患有身体上的疾病——“血漏”。她受了很长时间的苦，十二年来一直流血不止，一直治不好。试想一下她的日常生活：血总是止不住，她得不停处理这些血，不停清理身体，（在没有洗衣机的年代）不停地洗衣服。但这还不是最糟糕的。在她的文化里，血漏意味着她是不洁净的。因此她只能住在城外，她就像被流放了一样，被迫与自己的家人和家园分开。最悲惨的是，这病夺去了她进入圣殿敬拜上帝的自由。我为她感到心痛。

思想这个女人的苦难，能帮助我们理解她孤注一掷的举动。她听说过耶稣的事，知道他就在附近。**她有信心**。她相信他有能力改变她的生命。尽管众人围着耶稣，她却挤上前去，伸手去摸他垂落的衣裳。当她摸到耶稣的衣裳时，发生了什么事？能力！能力从耶稣身上流出，这女人就奇迹般地痊愈了。

我们也知道，人们担心这女人的不洁净也会让别人不洁净，所以她已经被自己的社群隔绝了。按理说，她触碰了耶稣，本该使他变得不洁净。但事实恰恰相反——可以说，耶稣的洁净反倒洁净了她！他的圣洁胜过、涂抹、彻底消除了她的一切疾病。就像我们昨天所看到的，耶稣在众人面前

与撒该往来，并进入他家与他一同吃饭。撒该道德上的污秽被耶稣道德上的洁净所胜过、涂抹、彻底消除了。

耶稣停下来，特意和这女人说话，让众人都能听见。他为什么要这样做？他要让人们知道这女人已经被医治，好让使她能回到自己的群体、重新回到自己的家里，重新参与圣殿的敬拜。耶稣关心她身体上的痛苦，所以医治了她。他也看顾她的未来，所以才让众人知道她已经被医治了，好让她往后可以过不同的生活。

我们这些有痛苦过往的人都能体会这女人的绝望。我们也要有和她一样的信心。只有耶稣是才能给她帮助，并且她深信，当她来到他这里时，他就必会转向她。**耶稣，帮助我们相信你也在转向我们。**当她向他伸手时，耶稣为她创造了新的现实，她的生命在那一天改变了。**耶稣，我们相信你也愿意为我们行这样的事。感谢你在我们里面创造了新的、活的现实。**

默想：在今天这关乎耶稣（因此也关乎上帝）的故事中，最触动你的是什么？

行动：思想过去这两天耶稣与这两个人的互动，这是否会让你重新思考自己原先的想法、惧怕或假设，就是上帝会如何对待那些有着痛苦过往的人？

第 5 天

上帝掌权胜过死亡

[耶稣]说，父啊，我感谢你，因为你已经听我。我也知道你常听我，但我说这话是为周围站着的众人，叫他们信是你差了我来。……“拉撒路出来！”那死人就出来了。（约 11:41-44）

你可能已经在过去几天的经文中注意到了一种模式。我们虽然是在看耶稣，但却是通过**他与别人的关系**来认识他的。这很合理，因为耶稣从天上来，正是为要寻找并寻见我们。上帝差耶稣来修复我们与他的关系，所以圣经自然会通过记载他与如何我们建立关系、如何了解我们的故事，帮助我们认识他。我们如果看到他是如何了解我们的，就能明白他是如何追寻我们的。

今天，我们看到他去追寻他的朋友。耶稣曾和拉撒路还有他的家人在一起，拉撒路死的时候，他极其悲伤。奇妙的是，拉撒路的故事并没有结束。耶稣将为了拉撒路使用他的能力，就像他在我们第四天的经文里，用他的能力改变了这女人的生命一样。思想耶稣的能力会令人谦卑。创造你能看见的一切的，正是这位耶稣。他就是丰盛的化身！他为了你我的缘故，倾倒了他的丰盛。他分享了自己所拥有的一切。正如我们在撒该和患血漏的女人身上所看到的，他分享了自己的圣洁。他的圣洁成为了他们的，正如也成为了我们的一样。今天，他为了拉撒路的缘故，分享了他的能力。耶稣凭着他丰盛的生命，使拉撒路从死里复活。

但让我们稍作回溯。拉撒路死了，他的生命结束了。你是否也有这样的体会？你是否曾经觉得，自己的过去像死亡一样沉重地压在你的生命中？仿佛你没有未来，只有黑暗，

只有（比喻意义上的）死亡？明天我们会开始灵修的第二部分。这部分可能是最难的，因为我们要深入探究你过去的细节，这可能会让你感觉撬开了一座肮脏的坟墓，里面只有刺鼻的死亡恶臭。正因为面对过去会让我们有这种感觉，我们在过去这几天才一直聚焦在耶稣身上。我们要把这几天所看到的一切结合起来，好让我们有勇气打开这坟墓，并且有信心相信，这坟墓之外也许正有生命。

你的上帝是谁？他与你有着怎样的关系？

这位上帝邀请你与他说话。

他会倾听你的话。

他亲近你。

他与你相交。

他使你圣洁。

他医治你。

他带给你新的生命。

耶稣大有能力——而且他会为你使用他的能力。

这一切都是真的，所以这意味着你的故事还没有结束。

默想：客观地承认上帝是全能的，并不难。但要相信他会对你使用他的大能来恩待你，是不是更难？你为什么难以相信这一点？

行动：你如何描述在这三天中所见的耶稣？写下可以用来描述他的形容词，然后将这些词告诉他。在我们继续进行灵修时，求他成为你所需要的那位，并为你成就所需之事。

你痛苦的过往

向主发出的哀歌

耶和華啊，你忘記我要到幾時呢？要到永遠嗎？

你掩面不顧我要到幾時呢？我心里籌算，終日愁苦，要到幾時呢？

我的仇敵升高壓制我，要到幾時呢？

耶和華我的上帝啊，求你看顧我，應允我。（詩 13:1-3）

在我们开始审视你痛苦往事的细节时，我想给出一种合乎圣经的思考方式，来思考我们要做的事。我们正在踏上的是一段**唱出哀歌**（lament）的旅程。你第一次听到唱出哀歌这说法时，可能会联想到悲伤、痛苦和苦楚。这确实是为你的过往而哀恸的部分含义。我们会重新诉说那些心痛。但合乎圣经的哀歌并不会停在这里。哀歌会**走向**某个地方。

克里斯蒂娜·福克斯（Christina Fox）写道：圣经中的哀歌“有着相同的结构与模式”，“几乎所有的哀歌都会从消极转向积极，从忧伤转向喜乐，从恐惧转向信靠。”¹ 哀恸包括三个关键行动：向上帝呼求、寻求他的帮助，还有以信靠和赞美来回应他。²

在接下来的几天里，我们会因你痛苦的过往来向上帝呼求，你可能会真的因此哭出来。这可能会引发各种艰难的情绪——愤怒、暴躁、困惑、后悔和自我厌恶。今天的经文让我们感受到了哀恸的第一阶段；这是来自诗篇作者心中的痛苦呼求。他的心里整天满是悲伤。他在这种悲痛中喊道：“耶和華啊，要到幾時呢？”在痛苦中，他想知道上帝是不是已经忘记了他，是不是在向他掩面。

我不知道你是不是能体会这些感受。并不是因为我认为你也有同样的感受。我是想让你看到，上帝在这里向你展现了什么是真实的悲伤，我还想让你明白，哪怕这种悲伤并不够有

条理，或者在神学上不够正确，你也还是可以与他分享这种悲伤。作为基督徒，我们知道上帝已经在基督里将他的脸转向了我们。他没有忘记我们，而是变得与我们一样，好向我们显明他自己。不过，今天的经文还是为我们创造了一个空间，让我们只管去哭泣、去困惑、去向上帝提出艰难的问题。

接下来的几天对你来说在情感上可能会很艰难。所以今天的经文为你示范了坦诚地来到主面前是什么样子。你可以在他面前敞开地悲伤。为了得着医治，我们不能跳过哀恸的这第一步。我们必须哭泣，也必须因我们生命所发生的事向上帝呼求。这是你的灵魂必须经历的旅程。这是得医治的旅程。

默想：基督徒有时会觉得，我们必须略过生命中艰难的事，只去思想美好的事，并因上帝所做的一切而喜乐。但上帝对你没有这样的期望，因为他知道，艰难的事确实很难。他也没有给你一份得医治的时间表，也没有给出一张图标，说你必须这样得医治。他正与你一同经历这事，并且他会长久地与你同在。

行动：诗篇作者向上帝提问并说：“求你看顾我，应允我。”

（诗13:3）当你回想自己曾面对、且因着痛苦的过去如今仍在面对的苦难时，你有什么问题想问上帝？将你自己的痛苦带到今天的经文之中。

第 7 天

发生了什么事？

保罗说：“我原是犹太人……在迦玛列门下，按着我们祖宗严紧的律法受教，热心侍奉上帝，象你们众人今日一样。我也曾逼迫奉这道的人，直到死地，无论男女都锁拿下监……我又领了他们达与弟兄的书信，往大马士革去，要把在那里奉这道的人锁拿，带到耶路撒冷受刑。”（徒 22:3-5）

每个人都有自己的故事。你我的故事里也都有痛苦的过往。这痛苦或是我们自己造成的——你做出了糟糕的选择，所以因此受苦。也许这痛苦是别人施加在你身上的——有人对你行恶，使你成了受害者。使徒保罗就属于第一种情况。那令他痛苦的过去，是由他自己有罪的行为造成的。

保罗在使徒行传22章告诉了人们他所做出的糟糕选择。他做了什么事？他向基督的门徒口吐威吓凶杀的话（见徒9:1）。他进到基督徒的家里，把他们拉去坐监（见徒8:3）。上帝子民生命中所遭遇的沉重苦难就算不是他直接造成的，也与他有着密切的关系。保罗曾是一个不义、残暴的人。

不仅如此，他还欺骗自己，认为自己所做的是对的。如果你当时问他做了什么、为什么这样做，他就很可能给你很多理由，来说明为什么他的行为是必要的，而且其实是公义的。毕竟，他曾按犹太律法的严格方式受过良好的教育。

我们之所以知道保罗做了这些事，是因为他告诉了我们。他将这些事告诉了很多；我们在后面的灵修中会看到他这样做。但目前，我们先来关注这一事实：保罗对所发生的事非常坦诚。

公开认自己的罪，对我来说就像是一场噩梦。毕竟，痛苦

过往的那些细节带着死亡的恶臭。将其掩埋起来、然后尽可能逃得远远的，这样难道不是更好吗？我承认，**如果**这行得通，确实会更容易一些。但我们无法逃离自己的过去。上帝造我们，使我们会受到自身经历的影响和塑造。他还赐给了我们记忆力，而这记忆力运作得非常好。所以，虽然干脆忘记所发生的事听起来很不错，但这完全是不可能的。

在这次灵修的过程中，我们会越来越明白对基督的信心会如何带领我们去理解自己的过去、现在和将来的故事。但今天，我们要回想过去的细节。我们不能掩埋过去，也不能逃避过去。就像保罗一样，我们必须诚实面对过去。我要你诚实面对过去。我要请你凭着信心这样做，相信我们正在一起走向美善之地。

默想：你并不孤单。你的弟兄——基督里的保罗——已率先诚实地面对过往。他这样做，有充分的理由。你也是。

行动：在你痛苦的过去里，发生过什么事？在接下来几天，将这些细节写下来。如果有几件事，可以考虑做一个时间线。开始诉说你做了什么、别人对你做了什么，或者在你身上发生了什么，才让这段过去如此令人难受。

你如何回应？

他们拿住耶稣，把他带到大祭司的宅里。彼得远远地跟着……有一个使女看见彼得坐在火光里，就定睛看他，说：“这个人素来也是同那人一伙的。”彼得却不承认，说：“女子，我不认得[耶稣]。”（路 22:54-56）

彼得的朋友、彼得的导师、彼得的上帝，在没有合理理由的情况下被逮捕、被拖走了。耶稣正在受苦——彼得看到了这些悲惨之事情如何发生。朋友遭遇这样的事，不仅令人心痛和恐惧，而且也一定让人极其惧怕。彼得是耶稣的朋友和跟随者，他会怎么样呢？

耶稣所遭遇的事并不是彼得的错。但在这些事情发生时，彼得的反应却让他后来深感后悔。他进入了“生存模式”。他曾放胆宣告要对耶稣忠诚，但现在对他来说，他自己的安全才更重要（见太 26:33；约 13:36-37）。他没有守住自己的诺言，反而表现得非常懦弱。他说了谎。他不认耶稣，不是一次，而是三次（见路 22:57-60）。他背叛了自己的朋友。

耶稣在受死并复活后与彼得重聚，与他进行了深入的对话，为要挽回他。彼得会得着赦免，这是肯定的。然而，在他们交谈时，耶稣问彼得是否爱祂。我们能理解这个问题。虽然我们可以体谅在耶稣被出卖那天彼得所处的艰难处境，但他当时的回应确实很糟糕。我们也像彼得一样，总要为自己的选择负责。就算我们周围或我们身上发生了某些事情，如何回应依然是我们的选择。做出选择的是我们自己。我们不只是旁观者。我们会思考、会行动、会感受。

这里有两个例子，是针对事件做出的两种回应：

一位妻子有了婚外情。在做出这犯罪的选择之后，她真心悔改了。她承认过错并寻求丈夫的饶恕。她同意以后会接受教会里两位女性的督责。她开始接受辅导，以寻找背叛的根源，并决心建造自己以抵挡将来的试探。简而言之，她在做出伤害性的选择之后，做出了**很好的回应**。

一个年轻男子名叫伊恩（Ian），他被高中时期的恋人伤透了心。他想念她的陪伴，于是开始不断谈恋爱。为了保护自己不再受伤，他不让任何人深入了解他，并且在这种情况发生之前就换下一个交往对象。这让和他约会的女性感到困惑、觉得自己被利用了。简而言之，他在失去一段重要关系之后，做出了**糟糕的回应**。

这些例子都比较简单，为的是引发你的思考，但要记住，我们的回应通常会两者皆有。事情往往不是非此即彼：我们既会做出良好的回应，**也会**做出很糟糕的回应。不仅如此，你起初的回应可能与你后来的回应有所不同。今天，你要像昨天诚实面对过去所发生的事一样，诚实地面对自己过去对所发生之事的反应。

行动：你当时是如何回应的？在继续写下往事时，也写下你的各种反应。

行动：回想过去使你有什么感觉？如果你感到痛苦，就回到导言部分，看一看要如何激励和看顾自己。因为上帝顾念你，所以你也看顾自己。

你背负着什么？

因而我心里发酸，肺腑被刺。我这样愚昧无知，在你面前
如畜类一般。（诗 73:21-22）

在今天的经文中，诗篇作者带我们进入了他的内心世界。我们不知道他的具体处境，但他在整篇诗篇中分享了足够的信息，让我们知道他曾陷入及其糟糕的境地。他的心曾极其昏暗，以至于他的脚“几乎失闪”（诗 73:2），他的脚“险些滑跌”（2节）。他因上帝容让恶人亨通而痛苦万分，而这时，他让自己在属灵上陷入了危险之中。他在很长时间内都极其痛苦——“因为我终日遭灾难”（14节）。这篇诗篇就是他挣扎的自白。

我们能够理解这种自白。当一些事情发生在我们身上时，我们会做出回应，然后继续过我们的生活。问题在于，无论发生了什么，这些事都不会凭空消失。我们已经受到了影响。

还记得昨天的伊恩吗？分手之后，他认为不值得再冒险去爱别人。他不想再受伤了，于是，他进入人际关系时会带着戒备和自我保护的态度。为了避免受伤，他通过会与约会对象保持距离，因此伤害了这些女性。同样，在看到恶人亨通之后，诗篇作者开始心里怀着苦毒。我们也同样受到过去所发生之事的影响。

不仅如此，由于这些痛苦的事，我们还可能去相信一些关于自己、他人或上帝的错误信息。伊恩所接受的信息就是，他是不讨人喜欢的。他为女朋友拒绝他而感到羞耻，而这种拒绝传递给他的信息就是：他自己有问题。这也是他不让其他女性接近他的另一个原因：她们如果接近了他，就也可能会发现他有问题。

但如果伊恩意识到了自己的愤世嫉俗、自我保护还有他所相信的信息是错的，会怎样呢？他就可以起来与之争战。他可以寻求并找到合上帝心意的出路——将自己交托在上帝的保守之下，并为自己的自我保护去悔改。当他将自己、自己的未来和人际关系交托给上帝时，他就能得自由，并在与女性交往时尊重她们。

因为痛苦的过去，你的内心、你的信念，以及你习惯的生活和相处方式，至今仍受到怎样的影响？根据过去的经历，你接收到了什么信息？现在是时候去察觉自己受了怎样的影响了。如果你对其毫无察觉，这些反应就会变成你生活的方式。但如果你察觉到了，就能看清这些影响的真相，并且有机会做出改变。你可以卸下背负的重担，以全新的方式前行。

默想：祷告求圣灵帮助你察觉自己的心如今背负着什么。要预料到，情况会很复杂。你可能无法用常理解释所有感受。如，在面对上帝时，你可能会既感恩又困惑——感恩他带你度过了过去，却又困惑他为何容许这事发生。

默想：我在想到诗篇作者和伊恩时，心里会充满怜悯。你知道吗？当神看到你因过去而背负的重担时，他也同样怜悯你。他理解你，并且他的心意是要除去你的重担，使你的担子变得轻省。

行动：继续写下发生了什么，还有你做出了怎样的回应。现在，也把这些你一直带着的各种感受、疑问和尚未解决的问题写下来。

第 10 天

上帝在哪里？

我往那里去躲避你的灵？我往那里逃、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）

我知道，过去三天让你去面对和思考的事对你来说并不容易。今天也会很难。你心里可能已经浮现出我们要思考的问题：**上帝在哪里？**

我们可能会问：“上帝为什么容许我做出那种事？他为什么不阻止我？”

又或者我们会觉得困惑：“上帝为什么不阻止发生在我身上的事？他怎么能袖手旁观，只是看着？”

对我们来说，逃避这样的问题似乎更容易。我们以为，将上帝从过去的事中抽离出去，就能保护自己免受进一步伤害。但上帝是无法逃避的。这就是今天经文中的诗人所思想的事。无论我们在哪里，上帝都在那里。他的同在是一个永远的事实。他是全知的，能看到一切，并且掌管一切主权。然而，他并没有阻止你的过去照着那样的方式发生。

上帝为什么容许你过去经历某些事情？你有这样的问题，是完全可以理解的。遗憾的是，我无法回答这个问题。有些奥秘，上帝并没有向我们显明（见申 29:29）。对于“上帝为什么……”这类问题，我们没有确切的答案，但我们还是可以将这些问题带到上帝面前。

首先，上帝的手会带领你。无论你今天处于生命的什么

光景之中，无论你是在罪中挣扎、在受苦、在悲伤还是在困惑中，他都会向你伸出双手，并且对你说：“从现在起，我们一起走。”他会带你到美善之地。这是他向你发出的又一次邀请。就仿佛他在说：“是的，我当时在那里。我看到了发生了什么事。就算你觉得无法信任我，你还是可以信任我。现在，你愿意跟我走吗？今天，我可以带领你到充满盼望之地吗？”

第二，上帝的右手会紧紧抓住你。你无法躲避他，而他也不想避开你。他想要得到你的心。他用自己的生命包裹你的生命。他扶持你，并且保守你，就仿佛他在说：“是的，我当时在那里，我也知道发生了什么事。但你的生命在我手中，我决不会松手。因为我正抓着你，你愿意安息吗？”

是的，上帝容许了痛苦之事发生。但同时，他也对你极其温柔。这两者都是事实。你要在你的心里为这两者都留出空间，也要为从主而来的更多安慰留出空间。我们正在前行，我们要去往美善之地。

行动：阅读今天经文之前的诗篇 139 篇前六节。留意上帝对你的深切了解，还有诗篇作者在这份了解中所体会到的喜乐。

默想：当你回想过去发生的事时，上帝对一切的了解——包括他对你那“奇妙”的了解——如何能成为一种安慰？

行动：继续写下过去发生的事、你的回应，还有你正背负着什么。

第 11 天

你能做什么？

上帝啊，求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，
知道我的意念。看在我里面有什么恶行没有，
引导我走永生的道路。（诗 139:23-24）

在我成长过程中，有一位挚友对我忠心耿耿。她总是对我很好，但我对她却远没有那么忠心。我很难面对这个问题。当我问“在我成为基督徒之前的童年岁月里，上帝在哪里”这个问题时，尤其如此。其中一个答案就是，他通过这位朋友对我的爱眷顾了我。她活出了我们可爱创造主的形像，在许多方面向我展现了恩典与怜悯，上帝就这样与我同在。多年后，我给这位朋友写了一封道歉信。她会原谅我当年对她的亏欠吗？她原谅了我。

每当想起自己当年是怎样的一个朋友，我就感到痛苦。我无法回到过去重新来过，也无法抹去我对她犯下的罪。但大卫王向我展示了一件我可以做的事。当他省察自己的生命、在全知的上帝面前审视自己的心时，他用今天的经文来向主祷告。就像大卫一样，我求主鉴察我的心。然后，因着确信基督的赦免，我得以坦然无惧地诚实面对，并说：“我看到了自己当年作为朋友是多么自私。”我向上帝承认了这一点，并寻求他的赦免。而就我的情况而言，我还有机会与我的朋友交谈，并也去寻求她的原谅。

纠正这个错误，是我力所能及的事。当你回想自己的过去时，有想到什么吗？现在有什么是你可以做的吗？

- 你是否已经向上帝承认了过去的罪？你是否已经接受并确信他赦免的应许（见约一 1:9）？
- 你是否有需要向其认罪的人（见雅 5:16）？
- 是否有谁得罪了你，你需要去指出他的过错（见太 18:15）？在这样做之前，先和一位值得信赖的朋友商量，寻求智慧来决定如何进行。“指出过错”这种谈话并非在所有情况下都有益处，也未必都有必要。
- 你是否可以通过什么方式为自己所造成的损害做出补偿？想想撒该是如何偿还那些他敲诈过的人的。

我们可以用今天经文的最后一个信息来结束今天的灵修：上帝会带领我们走“永生之道”。思考要如何回应你的过去，实际上正是走在这条永生之道上的一个方面。为什么这么说呢？虽然你无法改变过去的事，但你确实有能力前行，以此减轻过去带来的负面影响。明白这一点后，再次省察你正背负着哪些来自过去的重担。至关重要的是，要向主交托那些消极或不健康的行为与信念，并开始操练新的行为与信念，就是与上帝带你进入的永生之道相称的行为与信念。如果你放下正背负着的重担，主会要你拿起什么呢？

默想：使徒保罗说：“若是能行，总要尽力与众人和睦。”（罗 12:18）这就是为什么我会提出上文中的某些思考。但在与他人和睦这件事上，有时我们已经无能为力了。也许你已经尽了全力，但余波仍在。那么，将这些余波和破裂的关系交托给那渴望为你担当这等重担的父，会是怎样的情景？

行动：继续写下过去发生的事、你的回应，还有你正背负着什么。现在，也开始带着祷告的心去思考并写下，你可以转而背负什么。

如何按圣经去思想你的过往

父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华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)

我是尘土。你也是尘土。这可不是什么令人高兴的描述，不是吗？尘土令人厌烦，其存在完全是不受欢迎的。你在碰到尘土时会被弄脏，需要将其清理掉。上帝在这里是想让我们对自己产生挫败感吗？感恩的是，并非如此。相反，这些经文给了我们一个视角来准确地思想我们自己还有上帝是谁。上帝记念我们不过是尘土，所以我们也必须牢记这一点——因为这其实会带来好消息。

我们在第5天谈到，过去会将死亡的恶臭带进我们的生命中。今天的经文再次提醒了我们这一点，因为在圣经中，尘土是人类必死命运的象征。总有一天，当我们死去时，我们仍要归回尘土（见创 3:19）。不仅如此，哪怕是在我们活着的时候，尘土也道出了关于我们的真相——对我们当中那些正与痛苦过往搏斗的人来说尤其如此。

所以，没错，你就是尘土。同样，你的过去也带着死亡的恶臭。你的过去证实了你的软弱；单凭你的过去，你无法构建出任何坚固、强大的东西。但今天经文中的核心是上帝对你的怜悯。当他看着你、思量你的过去时，他的回应就像一位慈爱的父亲。

或许，当你看到自己和自己的过去时只看到“尘土般的样子”——肮脏、软弱、失败与死亡。但这并不是上帝对你的看法。

这或许就是对今天经文的准确理解：“没错，我的过去、我的选择和我的生活方式中都有尘土——都有软弱和死

亡。”接着到来的就是好消息了：“但我的天父怜悯我。他知道我的本体，也知道我的整个故事，而他对我的态度——就算是在完全了解我的情况下——依然满有怜悯和恩慈。”

这就是从圣经的视角来看待你的过去的一种方式。这将焦点放在了正确的那一位身上。这种方式不会强调你曾做过什么或你曾遭遇什么，而是将焦点放在那怜悯你的父身上。焦点在于你的父，他将软弱、将死的尘土接过来，并把新的生命吹进其中。

默想：我们正从圣经的视角来看待你的故事。得医治并前行的一个关键因素，就是将焦点放在正确的人身上。我们想知道上帝如何看待我们。所以，去思想你的过去和其中的细节，但要透过上帝对你的怜悯这个视角来思想。想象一下，他思量你的过去，并对你动了慈心。

行动：阅读路加福音15章浪子的故事。这大有能力的故事表明，无论儿女的过去如何，父亲都会对儿女充满怜悯。特别留意当儿子走向父亲时，父亲那充满喜乐的拥抱。你知道上帝的怀抱正对你敞开吗？

行动：继续写下过去发生的事、你的回应、你正背负的重担，还有上帝要你转而背负的东西。

第 13 天

上帝如何对待你的过去

我的心哪，你要称颂耶和华！不可忘记他的一切恩惠！他赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。他救赎你的命脱离死亡，以仁爱和慈悲为你的冠冕。他用美物使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童。（诗 103:2-5）

掉进深坑里的生命——落入痛苦过往中的我们，难道不会对此产生共鸣吗？我们经历着过去带来的后果、反弹、影响和冲击，还有想要摆脱这些影响的感觉——就像想要在没有梯子的情况下爬出深坑一样。

深坑是黑暗、肮脏的。深坑底部没有空气流通，而且也散发着死亡的恶臭。什么东西会生活在深坑底部？只有令人厌恶的生物。什么东西能在深坑底部兴旺？什么都不能！如果你的生命在深坑里，你就无法兴旺。

你会怎么做？如果痛苦的过去让你的生命落入深坑，你可能会想：“我要怎么爬出这个深坑？”这个问题很自然，但这不会让你有任何进展。正确的问题是：“我在坑里——上帝在乎这件事吗？他能对此做点什么吗？”人是软弱的，这是事实，因此这个问题至关重要。你根本没办法靠自己离开这个深坑。

所以，如果从深坑中仰望上帝，会发现他能做些什么？看看今天这段经文中的动词。这就是上帝为你所做的事：

他**赦免**你的一切罪孽。

他**医治**你的一切疾病。

他**救赎**你的生命。

他以**仁爱和慈悲**为你的**冠冕**。

他用**美物**使你**知足**。

那么，他为你所做的一切事带来了什么果效？“如鹰返老还童。”你的过去、你的生命正在被更新。想象一只冲向高空的鹰。从鹰的视角看下去，深坑是什么样子的？鹰能看到坑，但仅此而已。深坑对鹰构不成任何威胁。它正飞在深坑之上，而不是在深坑里面。

这就是上帝对待你过去的方式。他将你从深坑里拉出来，带你到新的地方，你的过去不再威胁要主宰你的生命。因着他在你生命中的作为——他赦免、医治、救赎、赐冠冕和使你知足的作为——你被更新了。你成了新的。这就是你新的现实。

这就是我们接下来的方向。我们要离开你的过去，进入你现在的全新现实，就是因着上帝在你生命中的真实存在，你今天所成为的样式。因为有这样一个现实：有那么一位，有足够的刚强、能力和慈爱，能将你从深坑中拯救出来。

默想：当痛苦的过去让你落入深坑时，重新读一遍上帝在你生命中的这些作为。慢慢领会每一个动词。大声读出来，并将其用在自己身上，说：“他赦免**我的**一切罪孽。”依此类推。

行动：用你最喜爱的诗歌来敬拜。敬拜是将焦点转向那位救你出深坑的主。要离开深坑，你就要将目光转离自己，定睛于那位“他者”，就是那位救赎你生命的上帝。

你被更新的现在

第 14 天

基督拥有一切权柄

十一个门徒往加利利去，到了耶稣约定的山上。他们见了耶稣就拜他。然而还有人疑惑。耶稣进前来，对他们说：“天上地下所有的权柄都赐给我了。……我就常与你们同在，直到世界的末了。”

(太 28:16-18, 20)

我们正进入我们灵修的一个新部分——现在。在我们结束第二部分（过去）之际，我希望你离开这一部分时带着这样的认识：你的过去非同寻常，不仅因为它是多么痛苦，也因为它是如何影响了你。上帝既在乎发生了什么，也在乎你受到了什么影响。好，你已经思想了你因着过去而背负着什么，以及有什么更好、更健康的替代选择。对于这一点，我们现在要加上这个真理：就算将过去的现实考虑在内，你的故事也还是没有结束。你如果只凭己意来揣测，就可能会受到试探，编造有关自己的谎言，比如“我的过去毁了我的生活”或“我的过去决定了我的未来”。但上帝才是诉说你生命真实故事的那一位。他也希望你随后能用这个故事来告诉自己你是谁。你的新故事是他给你的礼物。这就带领我们进入了现在。

在今天这段经文中，复活的基督差遣他的门徒为他的离开做预备；他不久就要升天到他父那里去。耶稣呼召他们去面对艰难的未来——他们是他的门徒，因此会遭遇敌对。注意他就这一问题给他们的安慰：“天上地下所有的权柄都赐给我了。”门徒们将要走出去，去冒险、遭到抵挡、忍受拒绝，甚至面临死亡。那么，基督拥有一切权柄，于他们有什么益处呢？这是一种激励：尽管会有艰难，但耶稣的门徒与那

一位紧密相连，他不仅决定了门徒的走向，也决定了整个世界的走向。基督来到世上受死并复活，使我们可以得救并与父和好。这就是我们所有人正置身其中的生命剧幕。

这就让我们回到了你的故事。你是否愿意相信基督拥有一切权柄来书写你的故事？或许我们很容易接受“上帝掌管一切”这种抽象的概念，如我们无法控制天气，或我们无法选择出生的时间和地点；承认这些并不难。在这一意义上，我们确实无法掌控这些，掌管这些的是上帝。但在更个人化的层面上呢？因着基督的身份还有他为你所做的一切，你是否愿意相信他在你生命中有——也应当拥有——一切权柄？

今天的经文提到，当他们看见基督时，有人敬拜，也有人疑惑。现在，我们进入了你生命的现在时态，我想要你作一个敬拜者，去敬拜这位拥有一切权柄的上帝。这对你来说意味着什么？这意味着你要选择信靠这位基督对你身份的定义。当你与痛苦的过去搏斗时，自我定罪、羞耻感还有失败者一样的感觉会妄图主宰你的身份，左右你对自己的看法。但**唯有**复活的基督——在天上地下都拥有一切权柄的那一位——才真正有能力告诉你你是谁。并且他是值得信靠的。

行动：我们所有人都有陷入疑惑的瞬间、时期、甚至是时节。我们的目标是让你在产生疑惑时，能养成一个转向主的习惯。记住，充满信心的哀恸包括向上帝呼求并在信靠中回应。当你转向他并说“我选择敬拜你”时，就表明你相信他所说的话，因为他在你生命中拥有权柄。在接下来的日子里，当疑惑笼罩你的现在时，你是否愿意进行这样的操练？

你有了新的故事

到了第六个月，天使加百列奉上帝的差遣，往加利利的一座城去（这城名叫拿撒勒），到一个童女那里，是已经许配大卫家一个人，名叫约瑟，童女的名字叫马利亚。天使进去，对她说：“蒙大恩的女子，我问你安，主和你同在了！”（路 1:26-28）

你可能觉得，是过去决定了你和你的故事。但上帝不这么看你的。（记住，他才是拥有权柄的哪一位！）你的新故事是从耶稣的故事开始的。你**现在**就活在他的故事里。这是怎么回事？基督徒生命最根本的属灵事实，就是**基督将我们带进他自己里面**。他与你分享他自己。他与你分享他的一切，其中就包括他的故事。他的过去就是你的过去，他的现在就是你的现在，他的将来也是你的将来。

你现在的的故事是：你属于基督，并与他紧密相连。如今，正是这份与基督的连结定义了你。要领悟你的新故事，不妨看看耶稣在地上的生活的起点。我们在读这些经文时就开始明白他的一生会是何等奇妙。首先，一位天使前来宣告他降生的喜讯；其次，耶稣将由童贞女所生。这两个细节都令人惊叹！这段关于基督故事的开篇就已经包含了神迹，足见他的降临确实是一件大事。而这仅仅是个开始！

但耶稣为什么要降临？他来是要重新造你。他来，是为了让我今天能对你写下这些话：你有了一个新故事。

今天的经文是个好消息。一位新的人物已经登场。基督降临这件新事，覆盖了你的旧故事。基督来到地上，将他的

生命带进整个世界和其中所有人的生命之中。而当他的生命成为你自己的生命时，你就再也不能用过去的方式去诉说或理解你的故事了。

既然基督的生命已经闯入这个世界，你因此该怎样看待自己的故事？你要明白，你大可不必因过去所发生的事而绝望地活着。今天，你就能迎来转机。带着痛苦的过去生活，会让人觉得生命始终在受制于往事，就仿佛你的一生无休无止地被困在了从前。但因着基督降临这一事实，你现在完全可以面向今天甚至展望明天。他的故事改变了你的一切——在接下来的日子里，我们会继续深入探讨，看这一事实会如何在你的生命中通过各种方式成为现实。

默想：天使加百列来到马利亚面前时，带来的是个好消息。今天给你的好消息则是，基督要给你一个新故事，一个不再由你的过去所定义的故事。对你而言，接受这个好消息会是怎样一番景象？又有什么在阻碍你相信这事？

行动：从从第九天开始，你就已经开始省察自己正背负着什么。因着过去所发生的事，你今天依然承受着怎样的情绪、伤痛和负面的信息？在当下，又是什么会触动这些记忆？带着对这些问题的思考，写下你往往会对自己说些什么——也就是因着过去的经历，你如今是如何看待并定义你自己的。

第 16 天

你在基督里

若有人在基督里，他就是新造的人。旧事已过，都变成新的了。

（林后 5:17）

我们昨天说到，信徒最根本的属灵实际就是，基督将我们带到了他自己里面。今天的经文就用了这样的说法：“若有人在**基督里**……”如果我们凭着信心仰望基督，并相信他藉着在十字架上受死赦免了我们的罪，我们就在基督里了。而既然你在基督里，你就是新造的人。

我是在满二十岁的那个月成为基督徒的。当时我对圣经完全不熟，至今我都还记得第一次读到今天这段经文时的情景：那时我正开车跟在一辆车后面，而车尾的贴纸上正写着这段话！这已经是将近二十年前的事了，但我依然对那个瞬间记忆犹新，因为这段经文当时让我感到**震撼**。对我来说，能够成为一个新造的人，是莫大的好消息。

当你经历过痛苦的事，或带着痛苦的过去生活时，这段经文会带来其他任何东西都无法给出的盼望。为什么？因为它指向了一种新的开始。旧事正过去，新的已来到。这是一次重新开始的机会。而且，你不需要做任何事来让它成真。注意这段经文是如何将这个新的现实当作事实来表述的：如果你在基督里，你就是一个新的人。就是这么简单；也就是这么深奥。

今天的经文让我想起我最喜欢的一首圣诞赞美诗《圣善夜》（O Holy Night）¹。其中一节歌词说：

世界众生在痛苦中仰望，
救主降临带给人新希望。
愁困的人获得了新的快乐，
远方破晓，崭新荣耀黎明。

这段歌词换了一种方式来表达基督如何将有着痛苦过往的人带进他的故事里。我来解释一下。

对你而言，你的生命长期久困在罪恶与过犯之中。这里的**仰望**，意味着你在痛苦中渴望。因着罪恶与过犯——无论是你自己的罪，还是别人的罪恶与过犯对你的影响——你正在受苦。你因这痛苦而感到“愁困”。但就在这时，基督显现了！就是那位由加百列预告、由童贞女马利亚所生的基督。因为他的显现是为了把你从罪恶和痛苦中拯救出来，所以你的灵魂现在明白了自身的价值。你对他来说很重要。你的生命在上帝眼中是如此宝贵，以至于他差遣了自己的独生子降临，为你开辟了一条道路，让你能与他一同拥有新的生命。

“远方破晓……”**远方**的意思是“在那边”。这很好地捕捉到了带着痛苦的过往来生活的那种感受，因为新事物往往让你觉得远“在那边”，对你而言遥不可及。但远方破晓了！然后是什么？是一个崭新荣耀的黎明。

这就是你的新故事。当基督显现时，荣耀便在你的生命中破晓。你的过去已经过去了。看哪，你在基督里，他的故事如今就是你自己的故事。

默想：现代西方社会教导我们从个人主义的角度来看待自己，所以你可能需要习惯从另一个人的故事来看待自己。这正是福音成为好消息的方式之一：决定你生命的过去、现在和未来的，并不单单是你和你自己的故事。

行动：听听《圣善夜》这首诗歌。就像歌里唱的那样，“屈膝跪下”，去敬拜这位为了你而来到我们这些困倦世人中间的救主。他向你显现，就是为了让你的灵魂明白自己的宝贵。

第 17 天

你有了新身份

你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在上帝里面。

(西 3:3)

今天的经文让我们看到一个值得思考的属灵事实。你的生命——就是你今天、此时此刻正在活着的生命——是藏在基督里的。这为“你现在在哪里？”这个问题给出了一个奇妙的答案。从属灵上来说，准确的回答是：“我现在在基督里！”确实如此。你在基督里。他就是你能被寻得之处。当你迷失、漂流、远离的时候，他找到了你，并将你带进他自己里面（见弗 2:1-5）。他找到了你，现在，你就在他里面。

我们回到这句经文的开头：“你们已经死了。”这和昨天的“旧事已过”有密切的关系。旧事已过，是因为你已经死了。当你与基督同钉十字架的时候，你就死了。

现在我们来看另一节经文，进一步讨论这些想法：“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信上帝的儿子而活；他是爱我，为我舍己。”（加 2:20）你与基督一同死了。你不再活着，而是基督在你里面活着。这怎么可能？是藉着信心。你是藉着信心进入你的新生命。

在痛苦的过往中挣扎的人要靠信心将自己的生命活出来。痛苦的过往能决定你是谁吗？它能决定你今天和明天怎样生活吗？按你自己的理解和经历，你可能会立刻笃定地回答：“没错，我的过去决定了我是谁！是的，我的过去决定了我的生活是怎样的！”我明白，似乎真的是这样，不是吗？

这正是需要信心的地方。信上帝的儿子，就是选择在基督对你的认识中得享安息。这意味着选择因这一事实而得着安慰：基督的故事改变了你的故事。他爱你，他为你舍己这件事就证明了这一点。随后，他将你带到他自己里面。这就是你如今的现实。这就是基督在你的生命里所成就的事。并且，因为你在基督里，因此父在看你时，是在他的儿子里面看你，他对这儿子又是完全喜悦的。你在他儿子里面，他的儿子现在正被高举，坐在他的右边。就像基督一样，你在属灵上也正在上帝的面前。你如今活着的生命，是因着信心而活，相信你与你的父同在，被你的父接纳，并且你在他里面是安全稳妥的。

默想：再读一遍最后一句话。这或许也与你的经历并不相符。但你愿意**靠着信心**接受其真实性吗？你愿意考虑这样说，并坚信这一事实吗？“主啊，我信你的话胜过我对这些事的理解：我如何看待自己，还有你如何看我。今天我信我在你里面，你也在我里面——这事实就是关于我的最真实、最深刻的真理。”

行动：听赞美诗《我心灵得安宁》（It Is Well with My Soul）来敬拜。注意这首诗歌的题目里使用的动词是现在时：你的心灵**得**安宁（is well）。因为基督把你带到了他自己里面，你的生命也藏在他里面，因此**今天**你的心灵已经全然安宁。这并不是说你生活的所有方面都很好；但这确实意味着你清楚自己在上帝面前的地位是怎样的。

第 18 天

你在上帝的家中

凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄作上帝的儿女。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，乃是从上帝生的。（约 1:12-13）

我们正在更深地认识现在的自己是谁。今天的经文用了另一种方式来形容你：你是上帝的儿女。

你是怎么成为上帝儿女的？这有一个好消息：你只要接待他并信他的名，就是他的儿女。你成为他的儿女，并不是因为你证明了自己配得这一身份。你成为他的儿女，也不是因为你的过去体面可敬。你成为他的儿女，更不是因为上帝看到你有多好，觉得你加入他的家庭能让这个家更好。不，你成了上帝的儿女，是因为他看见了你，怜悯你无助之困境，并且收纳了你，将你带进他的家中。正因为他这样做，所以你才接受了他，信了他。因为你信他，你就有了作他儿女的“权利”。上帝为你所做的事使你能“由上帝而生”，成为他家的一员。

深受喜爱的神学家巴刻（J. I. Packer）描述了明白上帝是我们的父、我们是他儿女这件事是何等重要。他甚至说：“如果这个想法没有激发和掌管[我们的]敬拜、祷告还有对人生的全部看法，就意味着[我们]根本不怎么明白基督教。”巴刻鼓励我们以收纳为视角来看新约：“基督所教导的一切，还有使新约具有新意的所有内容……都总括在对上帝为父的认识里。‘父’是基督徒对

基督徒对上帝的称谓。我们对基督教历史的理解，就取决于我们对得儿子名分的把握。”¹

你如何确认自己作为上帝儿女的尊贵地位？就是信这在你身上是真的。你对自己是谁、上帝如何看你，还有上帝为什么为你差遣基督能认识到什么程度，完全取决于你对“自己是他的儿女”信得有多深，并如何安息在其中。

你会因为上帝为你所做的事而去支取这一权柄吗？

默想：我在上一页从我们昨天唱的赞美诗《我心灵得安宁》里借用了“无助之困境”这个词。我们来看整节歌词：

撒但虽来侵，众试炼虽来临，
我有主保证在我心；
基督已看清，我无助之困境，
甘流血救赎我，赐安宁。²

当一位慈爱的父亲看到自己的孩子处于“无助之困境”时，他会立刻采取行动。你的上帝、你的父，因你和你的无助而深受触动，以至于赐下了自己的儿子，好使你成为他的儿女。天父爱你这一事实要如何掌管你对人生的看法？这一事实要如何带领你看待你的过去、活在现在、展望未来？

行动：向你的父祷告。祷告时称他为“我的父”。他是上帝，诚然如此。但他也是你的父亲。和他谈谈这件事：他与你的关系成了一个掌管着你的事实，这使你有什么感受。

第 19 天

当指着主夸口

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。上帝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。上帝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，在上帝面前一个也不能自夸。但你们得在基督耶稣里，是本乎上帝，上帝又使他成为我们的智慧，公义，圣洁，救赎。如经上所记，夸口的，当指着主夸口。

（林前 1:26-31）

上帝拣选愚拙、软弱、卑贱和被人厌恶的人。

愚拙、软弱、卑贱、被人厌恶。虽然这些词并不好听，但这处经文显明了一个我们根本想不到的真理：上帝其实会被愚拙、软弱、卑贱和被人厌恶的人所吸引。毕竟，如果你是愚拙、软弱、卑贱和被人厌恶的，你就没办法夸口了。我们只要去思想上帝在基督里为我们所做的一切，很就容易明白为什么指着自已夸口是不应该的。

我敢说，你不会指着自已过去所做的事，或者发生在你身上的事来夸口。人的本能是将其藏起来。然而，上帝看到了你，他看见你的过去，而且他被你吸引。他不会因为你有一段连你自己都厌恶的过去就厌恶你。相反，他选择让你与他的儿子耶稣联合。这是他的选择。因为他已经向你迈出了一步，你就可以进行回应，也向他迈出一步，转向他，离开过去。

你在转向时，会在耶稣里看到什么？他是来自上帝的智慧。他为你成了公义、圣洁和救赎。再读一遍这话。耶稣**为你**成了智慧。他是**你的**公义、圣洁和救赎。你在上帝面前是得称为义；你与他已经和好了。基督正在使你成圣；你已经

得着洁净，并且脱离了罪在你生命中掌权所带来的惧怕。基督救赎了你；他赎了你的罪，买下了你的灵魂。这些真理在你身上是真的，这正是你可以夸口的事！

保罗引用的这节经文来自旧约。在原来的经文中，作者记下了上帝进一步说的话：“夸口的却因他……认识我是耶和华，又知道我喜悦在世上施行慈爱、公平，和公义，以此夸口。这是耶和华说的。”（耶 9:24）上帝希望我们能确信他是怎样的一位，这真让人欢喜。我们可以夸口说，我们真的认识并了解这位天地的主。他是施行慈爱、公平和公义上帝——并且他喜悦这样做！你可以对此完全确定。你可以指着指着这些事来夸口：他是怎样的一位，还有他对你而言是谁。正是他选择将你带到他自己面前并更新你的生命。他乐意取用原是愚拙、软弱、卑贱和被人厌恶的，使你成为智慧、在他里面刚强、与他儿子一同被高举，成为蒙爱的人。

这就是你现今生命中的呼召——指着基督为你所做的事来夸口。

默想：耶稣是我们的圣洁和救赎，他带来了惊人的更新：软弱变成刚强。卑贱的人变成珍宝。创伤变成荣耀。上帝是施行改变的主。

行动：听诗歌《天父的爱何等深广》（How Deep the Father's Love for Us）来敬拜，留意其中所说的更新。因着上帝正在改变你而欢喜，并得着平安。

你有一位保惠师

“但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，
他要将一切的事指教你们，并且要叫你们想
起我对你们所说的一切话。”（约 14:26）

这一部分的主题是，上帝说你现在是谁。在这一部分结束时，我们可以将这些汇总起来。基督有着天上地下的一切权柄，他已经在你的生命中说了许多话、做了许多事。因着他，你有了新的故事。你的生命和故事都已经不一样了——这是真的。你在基督里。这意味着你是他家里蒙珍爱的一员。因着这些惊人的事实，你完全有理由指着基督是谁还有他为你所做的事来夸口——因为只有他能在你的生命中成就如此多的美善。

这种“现在时态”是何等美好，不是吗？

今天的经文中，有基督在回到他父那里之前给门徒的一个应许。他知道我们容易忘记，于是应许赐下一位帮助者，就是圣灵。各种圣经译本对圣灵的描述有**帮助者**、**安慰者**和**辩护者**（advocate）。这些说法都带有丰富的含义，我们需要圣灵在我们的生命中扮演这三种角色。

圣灵是我们的**帮助者**，会让我们想起基督对我们所说的话。我们需要帮助，因为我们很容易忘记关于我们现今所有荣耀的真理。从这段经文中可以看到，基督并没有因为门徒的忘记而定他们的罪。他没有指责他们的不专心。他们迟早会忽略在他身上见证过的奇事，他也没有因此斥责他们。他知道他们会忘记，所以他甚至没有提起他们的健忘。他只是给出了解决办法。

但是，他们为什么会忘记他所说的话？我们又为什

么会忘记他所说的话？这不单是因为我们的心智能力有限（虽然确实是这样！）。我们之所以会忘记，有一个可怕的原因：有太多的声音、噪音和干扰在争夺我们的注意力和委身。这些声音并不是无害的；在你有着痛苦的过去时尤其如此。你所感受到的羞耻和你曾经相信的虚假信息会悄悄潜回，以至于你起初甚至可能察觉不到。在这一切背后，你有一个仇敌，就是那说谎者。撒旦想要让你相信关于上帝和关于你自己的谎言，忘记基督所说的话。

这就是为什么有一位帮助者对我们来说如此重要，他牧养我们，使我们想起、想起、再次想起。圣灵是**安慰者**，他在使你想起基督的话时，就用他的真理安慰你。当你记起他是你的**辩护者**时，你就会得着安慰。他是帮助你的。当撒旦控告你时，圣灵为你**辩屈**。

你会忘记你现今的现实。过去那些糟糕的事会再次冒出来。但上帝给了你一位帮助者，好让你重新记起你是他所爱的孩子。他给了你一位安慰者，来减轻今天的重担。他给了你一位辩护者，来保守你在基督里的身份。

默想：关于我们过去的谎言和信息会悄悄潜回，我们必须将其明确说出来，并且在上帝话语的光照下来审视它们。尽管它们感觉起来极其真实，但只有上帝对现实拥有完全的认识。我们是他的孩子，因此要顺服他的认识，并凭着信心说：“哪怕我觉得这不是真的，我也要相信这是真的。”

行动：重读第14天到第19天的经文。选择最触动你的一处，努力背下来。背诵是与圣灵同工的一种方式，能帮助你记住上帝的真理。

你稳妥的将来

上帝赐下不丧胆的理由

自己知道那叫主耶稣复活的，也必叫我们与耶稣一同复活，并且叫我们与你们一同站在他面前。凡事都是为你们，好叫恩惠因人多越发加增，感谢格外显多，以致荣耀归与上帝。所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。

(林后 4:14-16)

我们今天会开始思想你生命中最重大的时期。这一时期会延伸到永恒——将来。有关你的过去和现在，上帝说了很多话；他对你的将来也是如此。不仅如此，他对你的将来也有很多**应许**。昨天我们思想了圣灵会帮助我们记住基督所说和所行的一切。而在接下来这一部分，我们会有意识地去回想并记住圣经对你的将来所说的话。我们会操练记住，因着你现在**就在基督里**，因此将来**会**确实在你身上成就的事。在这一过程中，我会不断带你练习，如何在上帝应许会在将来为你所做的事中，**寻得安慰并得着喜乐**。我们也会思想，你因为痛苦的过往而可能会对将来有怎样的忧虑。

今天的经文开头是：耶稣从死里复活。这是基督教信仰的核心事件。如果他没有复活，我们的信心就是枉然的（林前 15:14）。但上帝确实使他复活了，而这对我们来说是有意义的。因为我们在基督里，所以上帝也会使我们复活，并会将我们领到基督面前。因为你在基督里，你的命运与他连在一起。他已经复活了，因此你可以确定——就是可以有信心、确信、深信——你也会复活。并且不单单是复活，更是与基督自己一同活着。

这会是什么样子？上帝是爱，所以你会复活并活在爱的同在里。上帝是创造主，所以你会活在他创造大能的荣耀和奇妙之中。上帝是你的父，所以你会与最了解你、也最深爱你的那一位住在一起，并且你会与他家里的弟兄姊妹住在一起。上帝是世界的救赎主，所以你会作为一个得到完全医治、完全完整的人活着。这样的例子还有很多。我相信你明白我的意思。这些是值得期待的丰盛现实。因着这些，你在今天或明天都可以不丧胆。

随后，这段经文转回到一个当下的应许：你的内在正一天天被更新。这与“旧事已过”（林后 5:17）这一事实是分不开的。上帝在你生命中的作为不仅是要剔除那些需要除掉的东西，他也在你里面创造全新的生命，这新生命将在永恒中盛开并得以丰盛。

我们才刚刚开始。明天我们将继续看这段经文接下来的两节。

默想：你在想到上帝与你同在时，会想到什么？

行动：使用上面的“上帝是____，所以你会____”这一句式，结合他是谁还有在他的同在里是怎样的，自己想出一些类似的说法。如，“上帝是好牧人，所以我会……”或“上帝是医治者，所以我会……”。在你灰心的时候，求上帝帮助你记住这些。

行动：听玛丽·鲍利·彼得斯（Mary Bowley Peters）的赞美诗《因着我们救主上帝的爱》（Through the Love of God Our Savior）。注意她如何带领我们在患难中寻得安慰，那就是想起有关将来的现实：“一切都会平安。”在痛苦的时候，学会在上帝为他的子民所预备的将来中寻得安慰并得着喜乐，会对你很有帮助。

第 22 天

将来的荣耀

我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的。因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。（林后 4:17-18）

今天的经文带来了一个挑战，因为这里说，我们遭遇的苦楚是“至暂至轻”的。如果你正在经历苦楚，或者你在过去已经承受了太多苦楚，“至暂”和“至轻”绝对无法表达出那是种什么感受。圣经是不是误解了我们受苦的经历？上帝难道不知道我们带着痛苦过去的后果和伤口生活是什么滋味吗？我们可能会觉得这段经文不合乎现实，因此直接跳过。但我们先来看看，其中是不是还有更多需要我们去明白的内容。

我们过去和现在的苦楚怎么能算作是轻微而短暂的呢？我们的苦楚确实是有分量的，是非常沉重的。但如果将这些苦楚和我们未来的荣耀放在一起衡量，相比之下，前者确实可以被看作是轻微的。“至暂”也意味着，确实会有苦楚，但它很快就会过去，这再次印证了圣经里这给人安慰的信息：我们面对的艰难之事都是会过去的。这些事是真实的，没错；承受起来也确实很痛苦。但事实不仅如此，我们也必须把这一点说清楚。记住，我们发出哀歌，肯定会带来好的结果，因为上帝已经选择进入我们的生命。但还有更多真理，只是这些真实的事现在很难让我们产生共鸣，因为它们还不是我们的亲身经历。我们必须**凭着信心**接受真理——去相信那些我们现在还看不见、也还没有经历过的事是真实的。我们

心中确信上帝的应许时，就会以信靠和感恩结束我们的哀歌。我们的做法，就是针对上帝为我们所做的是，在个人层面上回应一声**是的和阿们**。

使徒保罗写下了今天的这几节经文。他在生命中勇敢面对了许多苦难，因此激励我们不要看所见的，而是要看所不见的。为什么？因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。多么奇妙的消息！我们看见的许多事物都是丑陋、破碎、受伤、流血和走向死亡的。这一切极其真实，但都会过去。我们现在还看不见的事，则会充满美丽、完全、光明，得了医治并迸发着生命的荣耀。

主啊，快快带来这一天，让我们的信心变成眼见！

默想：向自己宣告这真理。大声说出来，反复宣告：“我将来要经历的荣耀盛大辉煌得超乎想象，我甚至不敢拿它与我过去和现在所经历的苦难相比较。”现在就来默想这句话。开始享受它、品味它，并为之喜乐。

行动：我们在默想未见之事时，很容易理解“我信！但我信不足，求主帮助”（可 9:24）这样的祷告。在尚未亲眼看见或亲身经历这些事时，始终以上帝宣告的真理为锚，绝非易事。有些事会让你难以相信我们的苦楚是至暂至轻的；今天，你是否愿意为这样的事祷告？你是否愿意承认，对未见之事持守信心如此艰难，并求上帝帮助你一直信靠、直到信心化为眼见？

如何按圣经真理看待自己

我原是使徒中最小的，不配称为使徒，因为我从前逼迫上帝的教会。然而，我今日成了何等人，是蒙上帝的恩才成的。并且他所赐我的恩不是徒然的。（林前 15:9-10）

我们在过去两天已经开始思考，既然你是上帝的儿女，那你可以期待未来会有哪些现实。到了这一步，你可能会这样想：“好吧，我是基督徒，我为自己将会拥有的未来而高兴——或者至少在努力感到高兴。但是我的过去还是存在。我该怎么把自己的过去、现在和未来的现实结合在一起呢？”这是一个值得思考的问题，因为过去所发生的事确实非常重要。我们的信心会带我们去诚实、准确地评估什么是真实的，因此，将发生过的事掩盖过去、看轻它或者直接忘掉，都是错误的。向前迈进的关键就是把你的过去放在合适的位置。我们来看看使徒保罗是怎样做的。

在今天的经文中，保罗直白地说了自己做过的事：“我逼迫过教会。”他在其他地方也分享过自己从前是“褻渎神的、逼迫人的、侮慢人的”（提前 1:13）。正因为这样，他知道自己是在使徒中“最小的”，也“不配”称为使徒。但我们要特别注意他接下来所说的话。注意他的这个“然而”。他并没有用过去做过的事或过去的身份来结束自己的故事。相反，他说：“然而我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的。并且他所赐我的恩，不是徒然的。”

看到没有？他是如何把这些结合在一起的？“是的，这确实发生在我的过去，但上帝赐给我他的恩典，现在我成了使徒。”保罗完全认同了自己身上的这个新现实。他确信，是的，这就是上帝所做的事；保罗也和别人分享了这

个事实。他在自己心里确信这事，也在别人面前公开承认，这就确保了上帝给他的恩典不是徒然的。保罗定意不让恩典落空。这确实很有意思。

我们很容易因着自己做过的事或别人对我们所做的事，就认为自己只是个失败者，或认为自己的破碎是无法被修补的。但如果我们总是相信这些，就好像上帝给我们的恩典缺乏能力一样。上帝为了给我们新的生命，赐下了他的儿子。我们只要紧紧抓住、接受并相信这个真理，我们的哀歌就会带来本该有的结果：就是为主在我们生命中的作为而感恩。

你愿意这样做吗？——就是求上帝帮助你将他给你的恩典看作是你自己真实、重要的一部分，并用这恩典来理解你自己的故事。他迫切希望你来领受恩典，就是他赐给你的礼物。

默想：第19天的经文是哥林多前书 1:26-31。重读这段经文，特别注意其中“然而，上帝……”的宣告。

行动：效法保罗的做法，用简短文字记述你的过去。以“我曾是”、“我曾做”或“我遭遇过…”开头，然后过渡到“然而上帝”，迎来关键的转折，转向他为你所做的事。

行动：阅读诗篇 130 篇。诗人是从“祸患的深处”向上帝呼求。注意他是如何在发出哀歌的过程中，通过承认“但在你……”（第 4 节），将自己的经历与上帝所成就的更大故事连接起来的。盼望你也能熟练地运用这种方式。

如果往事重演怎么办？

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！

(哀 3:22-23)

昨天我们思考并体会了圣经里“然而，上帝……”给我们的确据。今天我要谈一个你可能会在想的问题，或说一种惧怕。这个问题就是：“要是我又走上了老路，该怎么办？”过去的痛苦或是源于你错误的选择——你很清楚自己有多会把事情搞砸。而如果你过去那些痛苦是因为别人罪恶的选择所造成的，你可能会想：“如果又有人伤害我，我该怎么办？”

在这两种情况下，过去都有重演的危险。这确实是个可怕的想法，但上帝会供应你，让你有力量去面对这种可能性。今天的经文就将我们引向了这些供应。我们可以从这节经文的结尾看起，倒着往前推。

上帝的信实极其广大。就算我们失信，他仍是信实的；就算别人失信，他仍是信实的。他的信实极其广大，超乎我们所想。就算**我们**做不到，或者**别人**辜负了我们，我们仍然可以信任**他的**性情。

上帝的怜悯永不断绝，每早晨都是新的。就算过去重演，你也可以确信，上帝的怜悯每天都会在你的处境中临到你。他的怜悯不会用尽，他也绝不会离开。他的怜悯没有限量，你可以完全倚靠这份怜悯——因为你可以完全倚靠上帝——他的怜悯每天都会陪伴着你。

耶和华的慈爱永不断绝。注意这里没有任何条件。上帝就是爱，所以他对你的爱当然不会停止。他对你的爱完全是出于他的本性。

不管事情大还是小，如果过去的事在某些方面重演了，我希望你先这样做：看看你的上帝是怎样的。他是信实的，他是怜悯的，他就是爱。永远都是如此。**知道他就是这样的一位上帝，而且他会一直作你的辩护者，**你就已经在安全稳妥之处。你可以从这里开始，领受他的怜悯，并靠着这怜悯去生活。如果你又犯了以前常犯的罪，你可以向他认罪、悔改。如果你又受到了同样的伤害，你可以向你的安慰者呼求安慰。你可以把自己的处境告诉别人。你的上帝与你同在，你不需要独自前行。

我为你祷告，愿你在需要的时候，能随时想起今天默想的内容。但是，哪怕只是在此时此刻，你也是有福的，因为上帝今天就在怜悯你，明天也同样会怜悯你。上帝的怜悯将来也会每天都临到你。这怜悯会一直延续到永远，这是确实的。他对你的信实极其广大！

默想：诗歌《你的信实广大》（Great Is Thy Faithfulness）是一位圣徒对今天这节经文的延伸思考。读一读这首歌的歌词。哪些地方特别引起了你的注意？你可以为什么事向上帝感恩？现在，藉着这首诗来敬拜。在网上找到这首歌，带着信心唱出来，因为你可以确信，上帝现在、将来对你都会是信实的。

行动：读诗篇 136 篇。希伯来诗歌里的重复手法是为了强调某个想法的重要性。从“耶和华的慈爱永远长存”这一确据中得着力量！诗人和今天这段经文的作者一样，都希望上帝亲爱的儿女得着安慰。

第 25 天

有关你的永恒真理是什么？

愿颂赞归与我们主耶稣基督的父上帝！他在基督里曾赐给我们天上各样属灵的福气。（弗 1:3）

我们这些有着痛苦过往的人往往会完全用过去来定义自己：“我做过这些事，所以我就是这样的人”；或者，如果遭遇过伤害，我们会想：“我承受了这些，肯定是活该。”

但正如我们讨论过的，我们不能不去审视自己对自己的看法。我们应该问：“上帝说我是怎样的？”以弗所书就这个问题给出了许多答案。保罗在这卷书的开头，为基督为我们所成就的事写下了一段长长的感恩祷告。我们来看这段祷告，特别要看清因着基督为你所成就的事，你现在的真实光景是怎样的。这些答案会告诉你今天的你是谁，还有你一直会是怎样的。

上帝在基督里赐给你各样属灵的福气（第3节）。接下来的经文描述了从“天上”临到你生命中的这些属灵的福气。目前，先注意**各样**这个词。上帝用**各样**属灵的福气来祝福你。

上帝拣选了你（第4节）。就算你觉得自己过去的经历让你不配，他还是选中了你。在你的一生里直到永永远远，上帝都会一次又一次地选择亲近你——并且他绝不会怀疑自己的选择。

你是圣洁的（第4节）。因为你在基督里，他的圣洁就成了你的。成为圣洁，就是为了上帝而被分别出来。你永远都是圣洁的。

你是无有瑕疵的（第4节）。圣子替你做到了完全。你可能会自觉有罪，但你其实是无罪的。上帝不追究你任何过错。你永远都是无有瑕疵的。

上帝收纳你作他的儿女（第5节）。你曾以为自己是被撇弃的，但上帝将你带进了他的家里。你是被珍爱、被看重的孩子。你永远都会在上帝家中。

你藉基督的血得了救赎（第7节）。基督的死向上帝付了赎价，将你从罪的奴役中买了回来。你永远都会过着得赎的生活。

上帝赦免了你的过犯（第7节）。基督为你所有的罪承担了刑罚。基督的义算在了你的名下——所以你已经完全清白了。你永远都会得到赦免。

上帝将他的恩典充充足足地赏赐给你（第8节）。**充充足足赏给**这个词本身就说明他给得极其丰富。上帝给你的恩典是如此丰盛。上帝的恩典永远都会遮盖你的生命，今天、明天，直到永远。

就我们所列举的这些事而言，最美好之处在于，上帝是凭他的**智慧和聪明**让这一切在你身上成为现实的（第8节）。当他在自己里面定下圣洁的筹算时，他看出让这些属灵福气在你的生命里实现，是极其有智慧、极其明智的。这就是为什么我们要称颂赞美他（第3节）。让这些事在你身上实现，都是他计划的一部分（第10节）。

至于这个计划最终要走向哪里，他已经向我们显明了将来：他要让我们众人——也就是天上地上的万物——都在基督里同归于一（第10节）。

默想：上帝已经让人知道了他旨意的奥秘（第9节）。他**非常**希望你**知道**他白白赐给你的这些属灵福气，并且去领受、相信、信靠这些，并以之为乐。怎样让这些福分成为带领你生命的现实呢？这会让你今天和明天的生活方式产生怎样的区别？

行动：用第一人称写下今天的属灵现实，如“上帝拣选了我。我是圣洁的”，等等。亲眼看到这些关于自己的事实白纸黑字地呈现在面前，你有什么感受？

上帝对你的看法永远真实

我们也在他里面得了基业，这原是那位随己意行作万事的，照着他旨意所预定的。叫他的荣耀从我们这首先在基督里有盼望的人可以得着称赞。你们既听见真理的道，就是那叫你们得救的福音，也信了基督，既然信他，就受了所应许的圣灵为印记。这圣灵是我们得基业的凭据，直等到上帝的产业被赎，使他的荣耀得着称赞。（弗 1:11-14）

今天我们要读完保罗在以弗所书开头的祷告。有关你的真实情况，上帝都说了些什么？保罗又指出了另外三种方式，来说明我们的上帝正在如何塑造和预备你去迎接荣耀的将来。我们继续逐节往下看。

你已经得了基业（第11节）。基督是那完全的儿子，理应承受他父亲的一切产业（见来1:2）。然而，基督却选择分享他的基业，他要与你我一同分享。这位统管万有的君王和主乐意与他的家人同享他掌权作王的果子。到那日，我们要在合一、慈爱、公义与和平中与他一同执掌王权。

上帝预定你要使他的荣耀得着称赞（第11至12节）。将来，你将变得完全、整全，成为独特的生命，灿烂地反映出上帝的形像。你的父看见你时，你的家人看见你时，我们都会因他所作的工而赞美主！你所成为的生命会叫别人说：“荣耀归给上帝！”这是上帝为你所定的计划；事实上，他预定了这个即将到来的事实。预定虽然是个奥秘，但你可以因此而得安慰：你过去所做过或所经历的事，无法、也未曾阻挡这个属于你的将来。

你受了圣灵的印记（第13节）。昨天我们看到，上帝的旨意是要让万物在基督里同归于一。因此，基督差遣圣灵来给你盖上印记，好让你得以预尝这一旨意，是很自然的事。这印记，就是他在你和他之间建立的这种联结，是一个确据，说明所有这些福气在你的将来都会完全实现。你已经得了确据。稍微停下来，想想这件事。上帝已经保证，你一定会“得着”你的基业。他不仅为你成就了救恩，还将他的基业分给了你，**并且**他希望你确信，这一切都会照着他的应许去实现。

去领受这些礼物，这是基督为你预备并分给你的。你那光明的、永恒的未来，就是上帝在今天还有往后每一天给你的安慰。

默想：我们虽然无法全然想象永恒的将来的景象，但还是可以想象一二。想象一下与天父及属灵家人团契的情景。那将是怎样的光景？你会有怎样的感受、会听见怎样的声音？

行动：以第一人称写下今天的三个属灵现实，如“**我已得基业了**”。为上帝使这些现实成就在你身上而献上感恩。

行动：你在第15天写下了你对自己所说的关于你自己的故事。将这故事与我们过去两天所列出的事项进行对比。其中有什么不同？求上帝帮助你，让你能够确信，你属灵的真实情况才能真正说明你是谁。

你的上帝会是你永恒的居所

“在我父的家里有许多住处。若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去，我在哪里，叫你们也在那里。我往哪里去，你们知道。那条路，你们也知道。”（约14:2-4）

我们继续来思考你永恒的将来。如果只靠自己，你会一直走不出过去，而这过去在你生命里的痕迹，也会继续让死亡的恶臭笼罩着你。但你并不是孤身一人。你今天已经有了生命。因着基督，你拥有了光明的今天，也可以去热切期盼更加光明的明天。今天，我们就来看看你未来中这另一处光明。

今天的经文出自一段对话。在这段对话里，耶稣让门徒为他的离去做好准备，并安慰了他们。耶稣安慰门徒和我们的方式之一就是差他的保惠师来（见约 14:26）。在今天的经文里，基督带来了另一种安慰。这个安慰给他们——也给我们——带来了将对将来的盼望。

耶稣解释说，他回到父那里去对他们是有好处的，因为他要在父家里的许多住处中，为门徒预备一个地方。耶稣在这里用到的家字，和他之前在约翰福音8章35节里所用的是同一个词。当时他说：“奴仆不能永远住在家里，儿子是永远住在家里。”将这两节经文连起来看，我们就可以得出这样的结论：这个家非常特别，因为这是耶稣要永远留住下的地方。既然耶稣在那里，那所有被上帝带进这个家的人也都会在那里。永远都在。¹ 这里的重点就在于**不变**（permanent）。耶稣在上帝那里为你预备的这个地方，会成为你不变的家——也就是你永远的家。

这个家是什么样子的？几个世纪以来，许多基督徒都在争论耶稣所说的究竟是不是真实房屋里的字面意义上的房间。但要记住，上帝的计划是要使万有在基督里同归于一（见弗1:10）。因此，根据圣经前例，我们可以将这些住处看成一种比喻，用来表明我们因为与耶稣联合，从而与我们的父有了不变的联合。正如耶稣离去是要与他的父联合，到那日，我们也将与他联合。²

而如果你与你的父联合，他就成了你的家。你永恒的家就是与你的父上帝同在。你永恒的家就在他的儿子基督里。这比所有有着几十个房间的豪宅都要好，他自己就胜过任何豪宅。而且你在他那里有一个地方，他在哪里，你也在那里。这是不变的联合、是不变的居所。

默想：赞美诗《以马内利恳求降临》（O Come, O Come, Emmanuel）里的一节唱道：

大卫之钥恳求降临，为我众人大开天门；
铺平我众登天路程，关闭人间忧愁苦径。³

思考耶稣对我们来说意味着什么：他是我们的家，也是我们家的钥匙。他是去往我们家的路（见约 14:6）。当你到家时，他会永远关上通往痛苦的道路。你和他在一起是永远安全稳妥的。

行动：今天的经文给了我们另一种角度去思想《以马内利恳求降临》这首歌。虽然这首诗歌原本是在期盼耶稣的第一次降临，但我们现在等候的是耶稣的第二次降临。在网上找到这首赞美诗，唱着它来敬拜，将其当作一个指向未来的祷告，求耶稣再次降临，使你永远与你的父联合（见第3节）。

终有一日你将全然更新

你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为上帝的儿女。我们也真是他的儿女。世人所以不认识我们，是因未曾认识他。亲爱的弟兄阿，我们现在是上帝的儿女，将来如何，还未显明；但我们知道，主若显现，我们必要像他。因为必得见他的真体。凡向他有这指望的，就洁净自己，像他洁净一样。（约一 3:1-3）

今天的经文不仅坚固了我们之前思考过的真理，也让我们对自己的未来有了更深一层的认识。。

你现在应该已经很熟悉这一点了：上帝宣告你是他的儿女。既然这位拥有一切权柄的说你是他的儿女，事情就确实如此。他出于对你的爱，让你成为了他的儿女。虽然我们已经是儿女，但我们将来会成为的样子现在还没有完全显明。我们会在将来得到更新：当我们与我们的救主面对面时，我们就会像他一样。

你会像基督一样。上帝赐给你最大的尊荣，就是让你像他的爱子。这位最尊贵的，却会给你尊荣。**啊，谦卑的上帝，我们算什么，你竟然使我们像你的儿子？！**然而，行这样的事，不正是我们上帝的行事方式吗？毕竟，耶稣不以自己与上帝同等为强夺的，反倒虚己（见腓 2:6-7），好让你能离开你的过去并转向他，也让你有一天既能看见他、并且变成他的样式。

我们再来说一遍：你必会像他。如今，我们有圣灵帮助我们顺服基督、结出圣灵的果子；但在将来，当我们完全像基督时，结出圣灵的果子就会成为我们的本能。我们再也不会受试探，我们的生活也肯定会合乎我们这位美好、仁慈的父的旨意。

而且，还不止这些。如果你将盼望放在他身上，这盼望就会洁净你，因为他是洁净的。关于这事，我们可以这样来理解：答案在一定程度上在于我们如何去回应他为我们所做的一切。当我们领受并思想上帝在基督里赐给我们的一切，我们很自然就会去敬拜他。而在敬拜他、体会他真实样貌的过程中，我们心里自然就会生出想要像他的渴望。他的洁净激励着我们去彰显他的形像。当我们效法他时，这就会洁净我们。确实，圣经也要求我们要效法他（见弗 5:1）。除了他，再没有谁是我们更想去效法的了。

上帝就是这样看重你：他会使你完全更新，好彻底像他儿子的形像。今天的经文指向了你将来的这一天。你将与洁净的他面对面，在那一瞬，你也会被洁净。你的信心会变成眼见。从那时起，你会永远像基督一样。

默想：虽然我们还不知道彻底更新、变得像基督一样会是什么感觉，但用上帝赐给我们的想象力去想象这幅画面，也是很有益处的。你最盼望能完美活出基督的哪些性情？

行动：尽管你现在还无法做到完美或完全，但你蒙召就是要去效法基督。而且，就在今天，藉着与圣灵联合，你**就能**效法基督。无论是今天还是将来的每一天，这都是你生命中的一种尊荣。在今天所面对的各种生活处境中，你怎样才能活得像基督？

第 29 天

耶稣必擦去你一切的眼泪

“上帝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 21:4）

哭号。哀哭。疼痛。呻吟。悲伤。伤痛。受苦。

这些痛苦情绪的流露与你痛苦的过往是分不开的。你在这本灵修册子里已经做了许多重要的功课，但这并不意味着这些艰难的情绪和经历会完全消失。你在生命的一些阶段，可能会需要重新去面对和梳理过去的事，还有这些事对你的影响。你在此生可能无法完全摆脱过去所造成的某些后果或伤口。这就是为什么我将这本书的副标题定为“医治与前行”。上帝通常不会一次性地完全医治我们，但他确实开启了医治的过程，并且会继续陪伴你走过这个过程。虽然这可能是一个持续的过程，但上帝在这个过程中与你同在，因此你可以确信自己正在**向前**迈进。上帝正带领你前往一个美善之地。你绝不会停留在原地，因为有一位牧者在旅程中与你同行，并且带领你。今天的经文让我们再次看到他正要把你带到哪里。

通常，我们都是自己擦干眼泪。很少有人会在身体上离我们这么近，或在关系上跟我们这么亲密，以至于会伸手过来帮我们擦去眼泪。但这位上帝认识你。他认识你，而且他爱你。不要错过他在这里的温柔。他会走近你，擦去你的眼泪。你**所有**的眼泪。所有因过去的伤害、失望、遗憾、羞耻和惧怕而流下的眼泪。所有伴随着死亡、哀哭、受苦和痛苦而流下的眼泪。这是如何实现的？为什么他能永远擦去这些

眼泪？因为“以前的事都过去了”。你会开始全新的生活。这新生活里再也不会有死亡、哀哭、受苦和痛苦的容身之处；你在这里会得到彻底的医治。你再也不需要去梳理你的过去了。你会是健全而喜乐、完整而满足的，你会这样迈向你的永恒。

到那时，我们最主要的感受将是感恩，因为如果没有耶稣基督介入、献上自己为祭、拯救并保守我们的工作，这将来的一切都无法实现。是他让这一刻得以到来。他已经保证，你的过去已经彻底过去。他为你使用了他的能力，做成了你无法做到的事。

因此，正是他的手伸向你，充满爱意地为你擦去最后一滴眼泪。

默想：我有时会觉得，将来这属灵的景象实在太让人震撼了，美好得简直不像是真的。真的不会再有痛苦和苦难吗？这位为我而死的上帝，会温柔地帮我擦去最后的眼泪？不知怎么回事，上帝的应许直接触及了我们内心最深处的渴望，甚至是我们最大胆的梦想。但仔细想想，这其实很合理，因为是上帝创造了我们。而且他创造我们，是为了他自己。所以，我们内心最深处的渴望，自然会在与他的关系中得到满足。当他带领我们进入永恒、去经历他原本心意中的生命时，他就会满足我们最深处的渴望。

行动：今天的经文出自启示录21章。阅读整章经文，好更全面地了解上帝向约翰展现的新天新地。读完之后，闭上眼睛想象一下约翰描绘的这些细节。最后，当你思想将来的这些荣耀时，将心中浮现的想法带到祷告里去。

上帝会如何使用你的故事？

愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父上帝，就是发慈悲的父，赐各样安慰的上帝。我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用上帝所赐的安慰，去安慰那遭各样患难的人。我们既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。（林后1:3-5）

永恒上帝取了人的形像，降卑为一个脆弱的婴孩来到世上。耶稣降临是要成就一个使命，就是使万有与他自己和好（见哥林多后书5:19）。因此，我们大得安慰，因为我们知道自己不单单是活在自己的故事里，也不只是与世上其他痛苦之人的故事交织在一起。当以马内利来与我们同在时，另一个人的故事便闯入了这世界。他的故事——他所成就的一切还有这事对你的意义——让你有充分的理由得着安慰。而且上帝切切想要安慰你。他是你的父亲、朋友，也是你的中保，他并不是不关心你所受的困扰，包括你痛苦的过往。这事你要看为宝贵。

如果你宝贵基督和他的爱，并因信靠他的爱而大得安慰，你就能用安慰了你的真理去安慰别人。这就是上帝使用你故事的一个方式。你虽然有痛苦的过去，但这并不是你生命的全部。你身边的人可能也有痛苦的过去，但这也不是他们的全部。我们所处的时代正是这样：上帝正向世界发出呼喊，要将怜悯和安慰赐给所有听见他声音并回应的人。这就是福音信息带来的安慰。这不仅是关乎全人类的好消息，也是关乎你个人的好消息。

这消息虽然传得极广，却切切实实临到了每个人的生命，在生活的细节中眷顾我们。上帝已经在你生命的细节中眷顾了你。对于你过去的痛苦，他已经亲手为你带来了安慰。到了某个时候，你也会有机会将这安慰带给别人。这是一份甘甜而尊荣的特权：这位赐安慰的主，使用他所安慰的人，去把他的安慰带给别人。用基督的安慰去彼此祝福，正是我们这个家的特点。这是我们平常就在做的事。虽然现在我们还是会有泪水，但因为有了应许说有一天基督会永远擦去所有的眼泪，我们便能带着盼望擦干眼泪。当你看到别人的眼泪和痛苦时，你可以去帮他们擦干——或是实际去擦，或在象征意义上，都是如此。你可以回想并指向这位曾带给你安慰、且要藉着你将他的安慰传递给别人的基督，以此来擦去他们的眼泪。

你的职分之一就是安慰别人。

默想：回想你过去所经历的事。上帝曾怎样安慰你？尽量具体一些。特别是，他是怎样的一位上帝，还有他如何影响了你的生命？其中最能给你带来安慰的是什么？

行动：花几分钟时间写下上帝是如何将他的安慰赐给你的。练习将这些表达出来，好让自己做好预备，在将来的某一天也能用言语向别人诉说。

耶稣必信实到底

愿赐平安的上帝亲自使你们全然成圣！又愿你们的灵与魂与身子得蒙保守，在我主耶稣基督降临的时候，完全无可指摘！那召你们的本是信实的，他必成就这事。（帖前 5:23-24）

我们要读的最后一段经文出自使徒保罗。他在写给帖撒罗尼迦教会书信的末了，用这些最后的话来祝福弟兄姊妹并激励他们。

在我们灵修的最后，我想强调，他在所给出的祝福和激励中有几个方面值得注意。

首先是保罗的祝福：**愿上帝使你们全然成圣，愿上帝保守你们，使你们无可指摘。**保罗知道他的读者正走在通往完全成圣和无可指摘的路上。所有在基督里的人都在这样的轨道上前行。我们还没有完全变成将来要成为的样子，所以他才用了**愿**这个字，意思是：“愿上帝来做这件尚未完成的工作。”

其次，保罗给了我们确据。你可能会想：“他说‘**愿上帝**’做这些事，是不是意味着他也有**可能不会**成就这事？”答案是否定的。上帝一定会使你成圣并且保守你，使你无可指摘。为什么我们能对此完全确定？因为上帝本就是**这样的一位**。**那召你的上帝是信实的。**上帝会信实地保守他的子民。上帝会信实地保守你，他不仅在今天保守你，在将来的每一天，甚至在整个永恒里，他都会保守你。**他必定会成就这事。**

保保罗在这里表现得极其确定，他用了**必**这个词。有一位信实的父亲在看顾你，你完全不用怀疑自己的平安——你现在很平安，以后也会一样平安。

结合我们过去这三十一天一同走过的历程，我们来思想他是如何保守我们的。

你曾经历**痛苦的过往**，但主保守了你的性命，使这过去没有毁掉你，也没有决定你明天会是怎样。

你的**现在**已经被**更新**了，因为主今天在保守你，并且每早上都赐给你新的怜悯。耶稣赐给你他的圣灵，圣灵今天与你同在，给你能力，让你能带着信心和信靠活在你的新故事里。

你的**将来**是**稳妥**的，因为主会持守他给你的应许。

他过去保守了你，现在正保守着你，将来也必定保守你。从今时直到永远，他都必保守你出入。

他必定会成就这事。

默想：我们如果信靠上帝的本性，自然就会渴望得到他的“保守”。当你回想过去，若能看自己是一个无论是过去、现在还是将来都蒙上帝**保守**的人，这能给你带来什么帮助？

行动：读英文标准版（ESV）圣经中的诗篇121篇。留意其中六次出现的“保守”。这种重复意味着诗人非常想强调上帝与我们关系的这个方面。上帝要让你知道他正保守着你，好让你确信自己是安全稳妥的。

结语

亲爱的读者，谢谢你花时间阅读这本灵修小册子。你做了一件极其重要的事，我也深信上帝已经在这些灵修时光中与你相遇。我相信他已经抚慰了你的心，因为他的心与你的心是紧紧相连的。你是他心爱的儿女；而当他的儿女带着匮乏和寻求来到他面前时，他一直都在。

在你继续前行的时候，我有几点想法想送给你。

首先，**医治并没有什么灵丹妙药**。这本灵修册子可能是你第一次尝试去面对过去。又或者，你之前就已经为了得着释放而努力挣扎、争战，而这本灵修册子只是你走向医治的路上所付出的又一次努力。

如果你才刚刚开始，这本灵修书或许可以作为一个起点，让你继续努力寻求医治。你与上帝之间关于过去的对话已经开启，你现在也知道他一直在邀请你向倾心吐意。所以，继续对他说话吧。你也可以和信任的朋友、小组或辅导员继续这个话题。此外，你还可以参考我为你列出的推荐资源。

又或者，在读完这本书时，你对过去已经感到释怀。如果是这样，我真的非常感恩。但我也想让你知道，未来在某个时刻，过去的那些经历可能还会再次带来影响。这可能是因为生命中的重大转变、触景生情的新境遇，或是过去那些事持续带来的余波。当需要重新去面对过去的事还有这些事对你的影响时，就坦然去面对吧。如果你发现自己进入了一个新阶段、需要重新去处理过去的经历，这并不丢脸。你那满有怜悯的同伴会陪伴着你，走过你需要走的每一步路。

我们都需要不断温习并牢记上帝在圣经中向我们显明的属灵现实和应许。我们要养成习惯，定睛仰望上帝，将心思转向他，侧耳听他的声音。我们要一次又一次地倾听他所说的话。他的话就是生命，他的话就是真理。在我们走向那不变的家的旅程中，我们需要他这赐生命的话语，好在试炼中得着安慰，并在面对试探时得蒙保守。

第二，我要明确说明贯穿本书的一个潜在主题：**医治的核心与根本之道在于敬拜你的上帝**。我们敬拜是因为上帝配得，诚然如此。但我们必须敬拜，因为这关乎我们的生命。如果我们的生活以自我为中心，纠结于自己的行为和往事，就是走在通往死亡的路上。但如果我们敬拜独一真神，让我们的生活以他和他所成就的事为中心，我们就是在走通往生命、也就是永恒生命的道路。这就是我为何强调你正活在一个新故事里。你熟悉基督的故事并在其中扎根稳固，因为正是这个新故事定义了你的人生。这就是圣经所说的重生。我们必须向自己和旧有的生活方式死，才能在耶稣的故事里活出新生命。对一些人来说，向自己死似乎是一种重担。但对于我们这些有痛苦过往的人来说，我们必须看清其本质——这是一个好消息。我们亲身经历过这世上的伤害、痛苦和破碎，深知其中的滋味。但上帝在基督里、藉着基督，赐下了医治之法。

在十字架上，耶稣说：“成了。”

他的生命被夺去，好让你真正的生命可以显现。

他的身体被摧残，好让你得救并且复活。

他与父的联结断开，好让你能与你的父联合。

就这样，他将你带进他的家，与你分享他自己，并将

他所有的一切都赐给你。如今，他的故事就是你的基业。这是你的凭据。这是你的产业。你在他里面的样子，才是最深、最真实的你。这就是为什么你承受他的名——你是**基督徒**。你的生命得以开始，并不是因为你找到了自己，而是因为有一位找到了你，并把你带进他自己里面。

最后，我为你献上的临别祷告是，愿**你更深地认识到你的上帝是何等爱你**。痛苦的过去往往会遮蔽他的爱，让你更难去看见、去抓住、去领受这份爱。但上帝深爱着你。他站在你这边。那创造天地还有一切可见与不可见之物的创造主，已经赐福给你。藉着降生、受死与复活，基督向你宣告：

我已赐福给你，并保护了你。

我向你仰脸。

我恩待你，且必继续恩待你。

我将你带到我的面前，且必永远、永远赐你平安。¹

致谢

感谢迪帕·瑞吉邀请我参与这个项目。能为这套系列丛书贡献一份力量是我的荣幸，这套书旨在为基督徒面临的许多问题带来安慰。感谢P&R出版社的阿曼达·马丁（Amanda Martin），她给出了认真且详尽的编辑反馈。

感谢CCEF同事们的支持，他们一直为我祷告并鼓励我。感谢CCEF的辅导员，在每周的会议中，你们总是让我看到，如何满怀怜悯与恩慈地陪伴那受伤的人。感谢杰克琳·图贝尔（Jacklyn Tubel），在我写作本书的几个里，她忠心的祷告一直扶持着这本书。感谢艾德·韦尔契（Ed Welch），他在本书写作的起草和收尾阶段都提供了宝贵意见。感谢金·门罗（Kim Monroe），她帮我进行编辑，并以爱激励我。感谢埃丝特·刘（Esther Liu）和海瑟·昆利斯克（Heather Quinlisk），她们提供了很有帮助的建议，使书稿有了许多改进。感谢简·克拉克（Jayne Clark），从我还是研究生时遇见她开始，她一直都在支持我的咨询生涯。最后，感谢在CCEF这些年来我所陪伴过的许多接受辅导的人，你们让我看到了在痛苦和心碎中的勇气和信心是什么样子。

我还要感谢大卫·鲍力生（David Powlison），他在我写作本书期间离世了。我有幸与大卫共事了近十年。那期间，我和大卫、金·门罗一起为《圣经辅导期刊》

（*Journal of Biblical Counseling*）合作了约150篇文章。大卫不仅教给了我编辑的艺术，还给了我许多机会来提升我的写作能力。我从他身上获益良多，不单单是在写作方面。他让我看见了活出基督徒的生命意味着什么。他展现了如何将上帝话语的真理带进人的生活，并使变得其生动且

让人产生共鸣。大卫即使是在患病期间，还是乐意阅读我这本书的大纲并给出反馈。现在，他无法与我一同庆祝这本书的出版，实在是令人加倍哀伤。

最后，我要感谢我的家人：

感谢我的父母和姐妹，你们的爱遮盖了我生命中的每一天。

感谢我的丈夫查德（Chad），你在整个写作过程中始终如一地支持我。多年来你一直鼓励我写作，这本书能面世，离不开你的陪伴、友谊和爱。没有你，我就无法写完这本书。我珍惜我们一起建立的生活。

还有我的孩子们，你们是上帝赐给我和你父亲的宝贵礼物，我们深爱着你们。如果你们将来读到这本书，我希望你们能被耶稣对你们的爱所触动，并因此受激励去爱他。耶稣的爱，是我写下每一个字的异象与根基。

注释

第 3 天：上帝与破碎者同行

1. 上帝圣洁会胜过我们的不洁。对这一观念的精彩阐释，见“Holiness,” BibleProject, video, 6:34, March 17, 2015, <https://www.youtube.com/watch?v=l9vn5UvsHvM>。

第 6 天：向主的哀歌

1. Christina Fox, “The Way of Lament,” Ligonier Ministries, May 6, 2016, <https://www.ligonier.org/blog/way-lament/>.
2. Fox, “The Way of Lament.”

第 16 天：你在基督里

1. Adolphe Adam, “O Holy Night,” 1847.

第 18 天：你在上帝的家中

1. J. I. Packer, *Knowing God* (Downers Grove, IL: InterVarsity, 1973), 201.
2. Horatio Spafford, “It Is Well with My Soul,” 1873.

第 27 天：你的上帝将成为你永恒的居所

1. Raymond E. Brown, *The Gospel According to John (XIII–XXI)*, The Anchor Bible 29A (Garden City, NY: Doubleday, 1970), 627.
2. Brown, 627.
3. “O Come, O Come, Emmanuel,” trans. John Mason Neale, 1861.

结语

1. 这祝福是基于民数记 6:24 中祭司的祷告。

在进行这一旅程时可能需要的资源

- Huie, Eliza. “Should I See a Counselor?” *Journal of Biblical Counseling* 30, no. 2 (2016): 82–85. [This article walks you through six considerations to help you answer the question, Should I see a counselor? There are seasons in life when it may be very helpful to seek formal counseling help. As someone who has personally benefitted from counseling, I encourage others to be open to exploring the option.]
- Ortlund, Dane. *Gentle and Lowly: The Heart of Christ for Sinners and Sufferers*. Wheaton, IL: Crossway, 2020. [This book is a lovely, extended meditation on who Christ actually is.]
- Powlison, David. *God’s Grace in Your Suffering*. Wheaton, IL: Crossway, 2018. [This book explores how God meets us and transforms us even in the midst of difficult suffering.]
- . “I’ll Never Get Over It—Help for the Aggrieved.” *Journal of Biblical Counseling* 28, no. 1 (2014): 8–27. [This is an article for those who have suffered grievous wrongs. Will you ever get over it? Powlison locates a redemptive way forward and includes questions at the end to personally consider.]
- Welch, Edward T. *Shame Interrupted: How God Lifts the Pain of Worthlessness and Rejection*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2012. [How does God lift the pain of shame? In this thoroughly biblical book, Welch points to the ways in which Jesus definitively and permanently covered our shame by taking shame upon himself.]



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

同工协作则是我们资源联结的自然结果。我们深信，当圣经辅导员与各个事工并肩同工，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。

“如果你曾经历伤痛，就让这些话语来安慰你，沉浸在这本灵修册子给你的恩典当中吧。”

——朱莉 - 洛 (Julie Lowe)，基督徒辅导与教育基金会 (CCEF) 教员及辅导员

你是否正活在悔恨之中？是否曾有人带给你深重的伤害？如果难以走出过去的阴影，让你觉得过好当下的生活遥不可及；如果你感到被困在过去，上帝在邀请你向他倾心吐意，并在他的话语中得着安慰。在这本31天的灵修指南中，圣经辅导员劳伦 - 惠特曼通过反思问题与实践建议，向读者展现了福音如何更新你对过去的理解、重塑你当下的生活，并建立你对未来的盼望。

在31天生命灵修系列中，圣经辅导员和圣经教师会带你研读经文，探讨具体的处境或挣扎，帮助你每天以实际的方式将上帝的话语应用在生活中。

“劳伦 - 惠特曼用细腻准确的文字，将多年的辅导经验应用到我们痛苦的过去当中，带来了三十一天的真理、关怀、省察和应用。”

——戴夫 - 哈维 (Dave Harvey)，大使命联盟 (Great Commission Collective) 主席

“受伤的心灵会在这里找到帮助。劳伦每天都温柔地鼓励你思考，耶稣如何安慰你过去的伤痛，又如何慈爱地确保了你的现在和未来都有一个全新又美好的故事。”

——达比 - A - 斯特里克兰 (Darby A. Strickland)，辅导员，基督徒辅导与教育基金会

“这个小册子每天都会透过圣经真理给出一个连接点，将盼望一点点带给你。我相信你会收获两个大有能力的信息：‘你并不孤单’，还有‘你仍有盼望’。”

——布拉德 - 汉布里克 (Brad Hambrick)，北卡罗来纳州达勒姆高峰会教会辅导牧师

劳伦 - 惠特曼 (Lauren Whitman) 是基督徒辅导与教育基金会的专职辅导员，也是这一基金会的《圣经辅导期刊》的助理编辑。



**BIBLICAL
COUNSELING
COALITION**

